取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-FR4

COOKING GUIDE

50－60Hz共用

上手に使って上手に節電

●電源オートオフ機能について

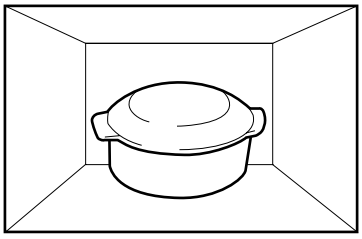
使用していないときに、自動的に表示が消える機能です。
ドアを１秒以上開けると、表示部に「0」を表示します。
詳しくは12ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。

●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。

●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

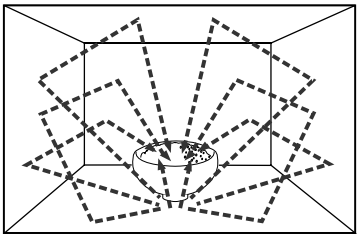
フルフラットキャビン&下からシャワー加熱



フルフラットキャビン

ターンテーブルがないから

- ひろびろ使える
- 出し入れラクラク
- お手入れカンタン



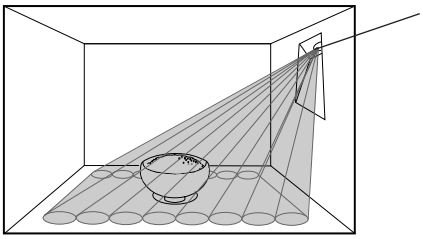
下からシャワー加熱

底面のアンテナが回転して加熱する下からシャワー加熱

下からシャワー加熱 ⬭ ←操作部のランプが点滅して、アンテナが回転していることを表しています。

赤外線センサーで

食べごろ・飲みごろの温度に



上から全面スキャン機能
で常にチェック！

赤外線センサー

- **食品の位置を検出し、食品の表面温度をチェックしながら加熱。**
- **自動で、ごはん・おかず・飲み物のあたためや解凍などができます。**

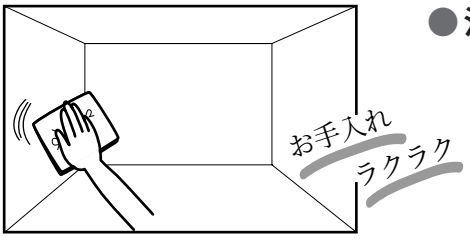
＜こんなこともできます＞

パスタ
耐熱容器にパスタと水・塩を入れてゆでます。
温度を見ながら加熱するので、ふきこぼれなく、食べごろに。

お好み温度
合わせた温度に仕上ります。

お手入れがさらにラクラク

シルバーフッ素コーティング（庫内）



- **汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。**

操作編もくじ

メニュー編もくじは42ページ

ご使用前に

安全上のご注意……3
※必ずお守りください

付属品について……8
各部のなまえとはたらき……9

初めてお使いになる前に
電源を入れる……11
必ず庫内のカラ焼きを……11
加熱の終了音について……11
電源オートオフ機能について……12
調理の仕上り調節について……12
お忘れ防止ブザーについて……12

加熱のしくみと使用上のご注意……13
使える容器・使えない容器……14

こんなときは

お手入れのしかた……36
お料理がうまくできない……37
故障かな？と思ったら……39
アフターサービスについて……62

手動加熱

お好みの温度にあたためる……27
お好み温度一覧……29
レンジ出力であたためる、調理する……31
オーブンで焼く……33
グリルで焼く……35

自動加熱

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために……15

自動キー

自動キーの操作のしかた……17
調理のしかたとコツ
あたため……18
ごはんやおかずをあたためる
１解凍（さしみ解凍は2度押し）……20
生ものを解凍する
２牛乳／３酒のかん……21
飲み物をあたためる
４葉・果菜……23
葉・果菜をゆでる
５根菜……24
根菜をゆでる
６グラタン……55

自動メニュー

自動メニューの操作のしかた……25
調理のしかたとコツ
７こんがりあたため……26
揚げ物や市販の調理済み冷凍フライ類をあたためる
８ケーキ……43
９ヘルシーフライ……53
10パスタ……57
（10−1 標準コース／10−2 早ゆでコース）

安全上のご注意 必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
なお、注意事項は危険・警告・注意の順序で記載しておりません。ご使用前に**安全上のご注意**（3〜7ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

⚠ **危険** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
⚠ **警告** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
⚠ **注意** - 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

据え付けについて

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける
（故障や漏電のときに感電するおそれがあります。）
●取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません。）

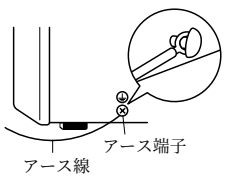
アース線接続

アースの取り付け方法

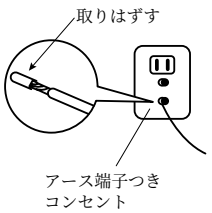
●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1．アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。



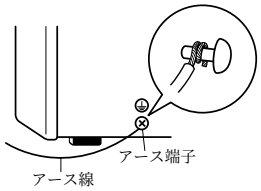
2．アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。



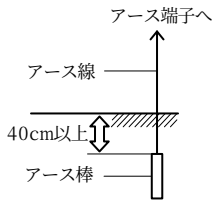
ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

アース棒（別売品）を使用して取り付ける。

1．レンジ本体後面に付いているアース線をはずす。



2．アース棒に付いているアース線の先端の被覆をむく。
3．むき出した芯線をアース端子に1回転巻き付け、はずれないようにアース端子（ネジ）をしめる。
4．日陰など湿気の多い場所に地中深く埋め込む。



●アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

ご注意
次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

次の場合はD種接地工事（第3種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例）● 食堂のかま場 ● 土間・コンクリート床
● 酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

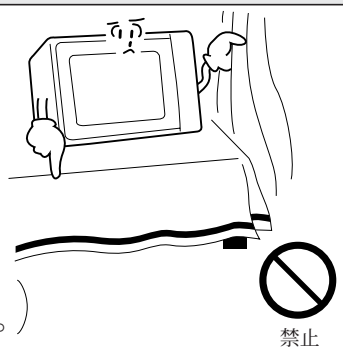
●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例）● 魚屋の洗い場など水を扱う所 ● 水滴の飛び散る所
● 地下室のように、結露が起きやすい所

据え付けについて

⚠ 警告

燃えやすい物のそばに置いたり
熱に弱い物やカーテンなどを近づけない
たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの
熱に弱い敷物、プラスチックなどの上には置かない
（オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火するおそれがあります。）

家電製品の上にも置かない
（家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。その場合、
オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。）

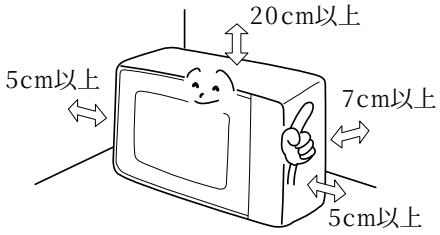

禁止

⚠ 注意

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上…20cm以上　後…7cm以上　左右…5cm以上
※左右どちらか一方を開放（30cm以上）している場合、
もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

設置基準適合



●まわりを密閉した状態にしない。
（過熱して発火するおそれがあります。
放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、
故障の原因になります。）

壁などから離す

火気の近くや熱気、蒸気、水などの
かかる場所に置かない
（感電・漏電・故障の原因になります。）

禁止

水平で丈夫な場所に置く
（振動・騒音・レンジ本体の落下の原因に
なります。）

水平な場所に置く

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは３m以上離す（映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。）

電源について

⚠ 警告

電源は15Ａ以上のコンセントを単独で使う
●タコ足配線や延長コードは使わない。
●同じコンセントで他の電気製品を
使わない。
（電源コードやコンセントが異常
発熱し、発火の原因になります。）

15A以上の専用
コンセントで

電源は100Ｖ専用コンセントを
使用する
（火災・感電の原因になります。）

100Ｖ専用コンセント
を使用

安全上のご注意 必ずお守りください

電源について

⚠ 警告

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面にほこりが付いているときは、よくふき取る
（火災の原因になります。）

プラグのほこりをふき取る

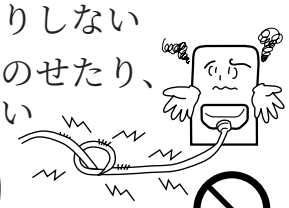
いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない
（感電・ショート・発火の原因になります。）

禁止

電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったりしない

ねじったり、たばねたりしない

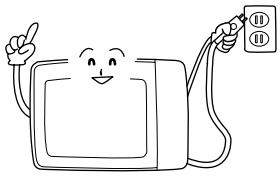
電源コードに重い物をのせたり、はさみ込んだりもしない
（電源コードが傷ついて、火災・感電の原因になります。）



禁止

⚠ 注意

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く
（感電・ショート・発火するおそれがあります。）



プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く
（絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。）

プラグを抜く

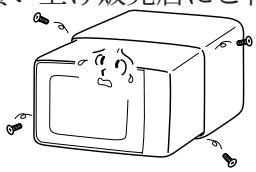
電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない
●熱器具にも近づけない。
（火災・感電の原因になります。）

禁止

取り扱いについて

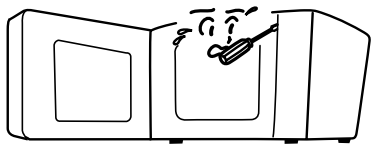
⚠ 危険

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない
（火災・感電・けがの原因になります。）
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない
（感電や異常動作でけがのおそれがあります。また、故障の原因になります。）



禁止

⚠ 警告

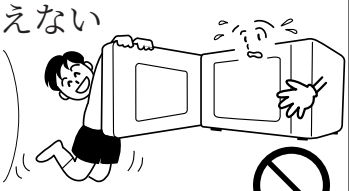
子供だけで使わせない、幼児の手の届く所では使わない
（やけど・感電・けがのおそれがあります。）

禁止

取り扱いについて

⚠ 注意

ドアに無理な力を加えない
（レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。）



禁止

上に物を置かない
●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしない。
（過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。）

禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す
（焦げ・変形・発火のおそれがあります。）

包装材は取り出す

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない
（庫内底面ガラスが割れるおそれがあります。）
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店に相談する。
（割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。）

禁止

地震などによりオーブンレンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、お買い上げ販売店に相談する
（感電や電波もれのおそれがあります。）

そのまま使用せず販売店に相談する

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない
●食品の収納庫として使用しない。
（間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。）

禁止

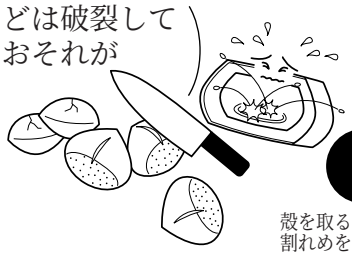
加熱するときは

⚠ 注意

殺菌・消毒や衣類・食品の乾燥など調理以外に使用しない
（過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。）

禁止

電子レンジ加熱のとき殻つき食品は、殻を取るか割れめを入れる
（栗・ぎんなんなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。）



殻を取るか割れめを入れる

電子レンジ加熱のとき膜のある食品は切れめを入れる
（ソーセージなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

切れめを入れる

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない
（燃えるおそれがあります。）

禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす
（容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

ふたや栓をはずす

電子レンジ加熱のとき、金属製の容器や金串、付属のオーブン皿（角皿）などは使用しない
（庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面のガラスやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。）
●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しない。
（火花や発火のおそれがあります。）
●金銀模様のある容器も使用しない。
（器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。）

禁止

電子レンジ加熱のとき卵は割りほぐしてから加熱する
（破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）
●ゆで卵を作らない、あたためもしない。
●ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しない。

卵は割りほぐす

ドアに物をはさんだまま加熱しない
（電波もれによる障害が起きるおそれがあります。）

禁止

安全上のご注意 必ずお守りください

加熱するときは

⚠ 注意

食品や飲み物などを加熱しすぎない

（食品〈とくに天ぷらやフライなど〉は、加熱しすぎると、発煙・発火の原因になります。牛乳、コーヒー、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒などは、過熱の状態となり、容器に異物が入ったり、取り出してテーブルに置いたときなど、衝撃を受けると、突然飛び散り、やけどのおそれがあります。〈突沸現象〉）

- 加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出す。
- 飲み物は加熱前にかき混ぜておく。
- 少量の食品は、自動で加熱しない。このクッキングガイドの指定分量以外のときは、手動で様子を見ながら加熱する。

禁止

使用するキーを間違えない

（仕上りが悪くなる原因になります。
加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
飲み物を**あたため**で加熱すると沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

（開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります。）

1. **とりけし**キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

↓

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

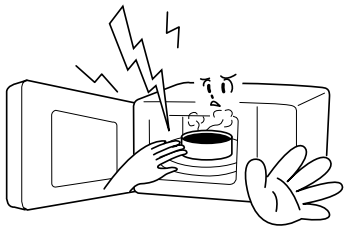
そのまま使用せず販売店に相談する

オーブン・グリル加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面など）やオーブン皿（角皿）などに触れない

食品の出し入れは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

（高温のため、やけどのおそれがあります。）

レンジ本体やオーブン皿（角皿）の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されます。



接触禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

（蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。）

- 容器も熱くなっていることがあるので注意する。

ラップをはずすときは蒸気に注意

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

（火花や発火、焦げる原因になります。）

禁止

お手入れのときは

⚠ 警告

さし込みプラグを抜いてから行う

- ぬれた手で抜き差ししない。

（感電やけがのおそれがあります。）

プラグを抜く

⚠ 注意

レンジ本体がさめてから行う

（やけどのおそれがあります。）

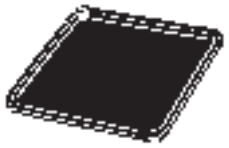
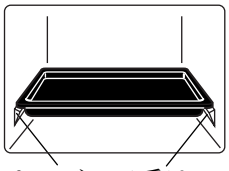
レンジ本体をさます

付属品について

はじめに付属品の確認をしてください。

使いかた

○印は使えます。×印は使えません。
●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

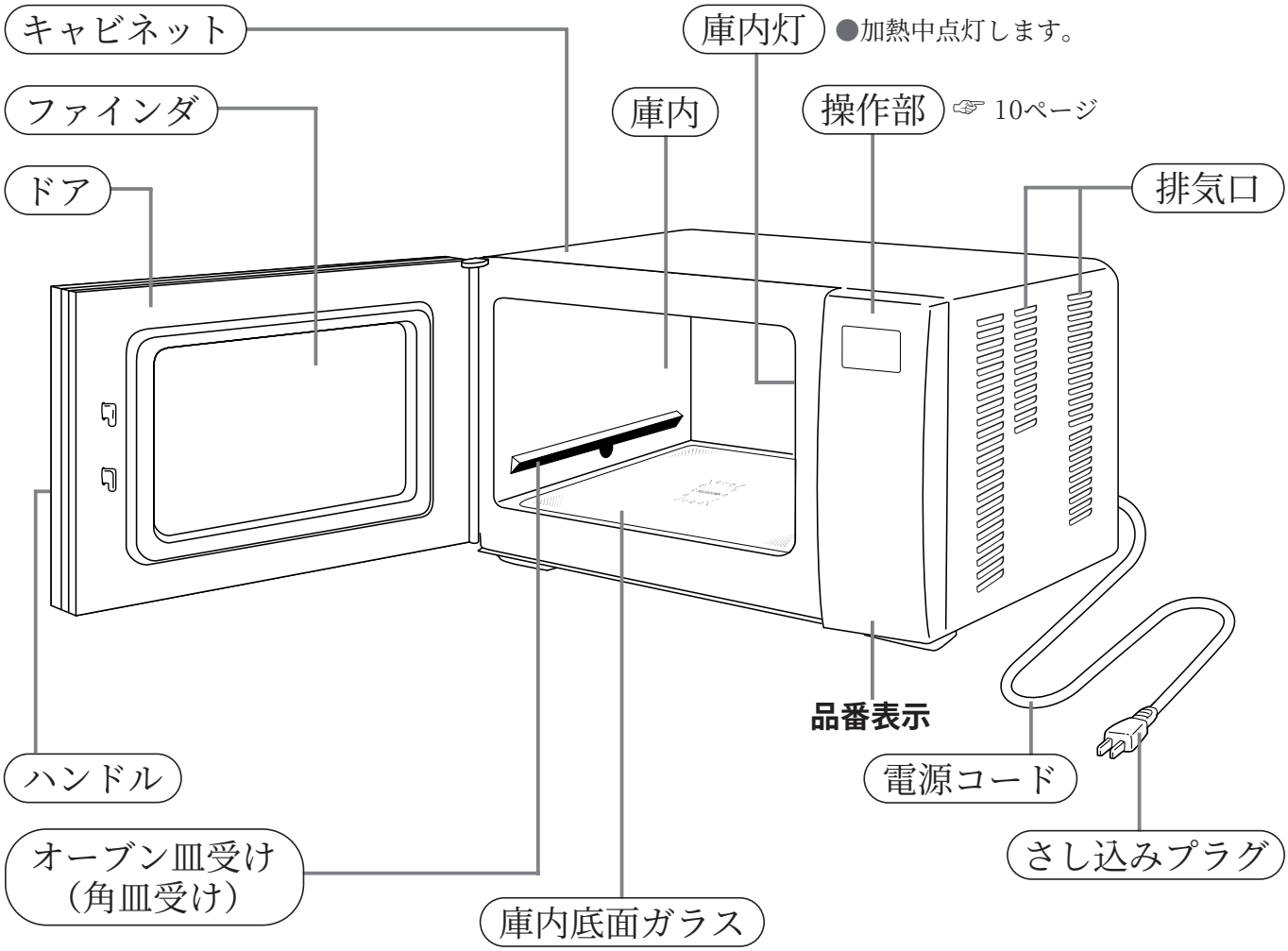
付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン皿（角皿）（1枚） 	**オーブンやグリルのときに使います。** ●庫内側面のオーブン皿受けに、傾かないように水平にセットします。		×	○	○
本書＜クッキングガイド・取扱説明書＞（1冊）／保証書（1枚）					

※ミトンを別売品（部品番号 617ー201ー6207）として扱っています。
お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

ご注意

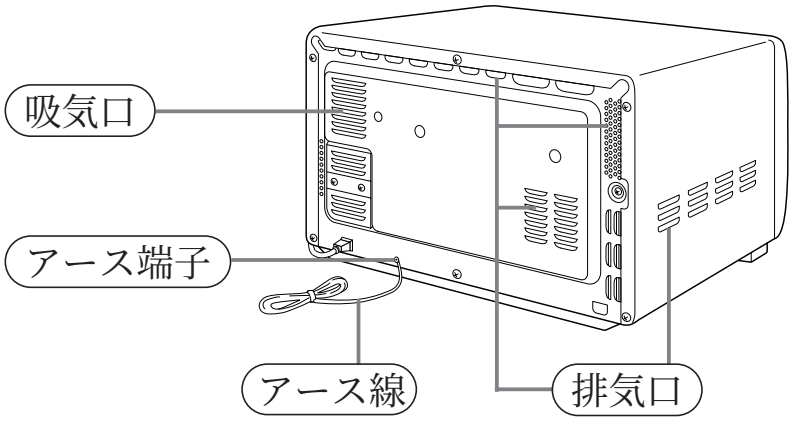
電子レンジ加熱のときは、オーブン皿（角皿）を庫内に入れないでください。
●火花が出て、庫内底面のガラスが割れたり、オーブン皿（角皿）が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

各部のなまえとはたらき



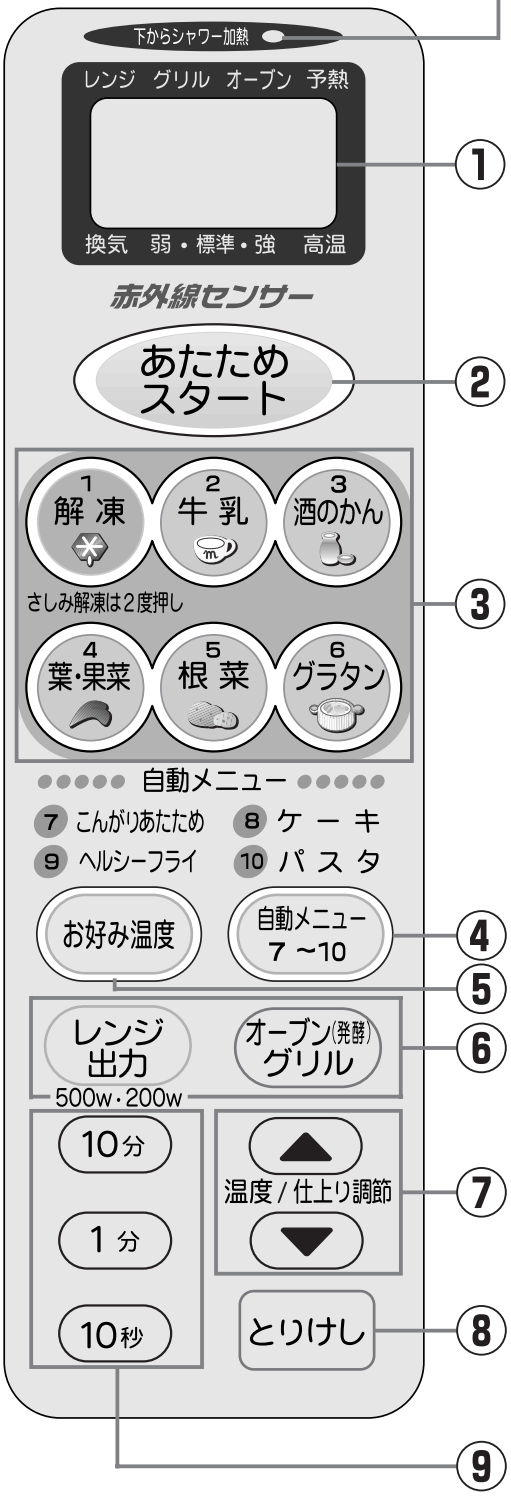
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
（ガラスが割れるおそれがあります。）

●庫内はシルバーフッ素コーティングをしています。



各部のなまえとはたらき

操作部



表示部に「高温」や「換気」のバーが表示されたときは、41ページをごらんください。

電子レンジ加熱中、点滅します。

① 表示部

●操作に応じて、加熱時間や温度、出力、キーやメニューの番号、加熱方法などを表示します。

② あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。（自動キー）
☞ 17～19ページ

※飲み物は**2 牛乳** **3 酒のかん**キーで加熱してください。
お好み温度キーも利用できます。
あたため・スタートキーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

③ 自動キー1～6

☞ 17、20～24ページ

④ 自動メニュー7～10キー

☞ 25～26ページ

⑤ お好み温度キー

☞ 27～30ページ

⑥ 手動キー

☞ 31～35ページ

⑦ 温度／仕上り調節キー

●お好み温度・オーブンの温度を合わせるときに使います。
▲を押すと数字が増え、▼を押すと、減っていきます。
（キーを押し続けても変わります。）
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。
☞ 12ページ

⑧ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑨ タイマーキー

●加熱時間を合わせるときに使います。
キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）

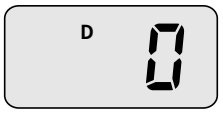
初めてお使いになる前に

電源を入れる

さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

●電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。



表示部にDが表示されたときは
40ページをごらんください。

必ず庫内のカラ焼きを

●庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。
●約23分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）
●小鳥やペットなどは、別の部屋に移してください。

1 6 グラタン キーを押す

●カラ焼き開始。

▼

●終了すると、終了音が鳴ります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面など）に触れないでください。
（やけどのおそれがあります。）

※ 操作中、表示部に「U５0」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内の汚れやにおいが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふきとった後、カラ焼きをしてください。
☞ お手入れのしかたは36ページ

加熱の終了音について

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。
表示部が「0」のときに、**温度／仕上り調節** の（▼）キーを３秒間押して切り換えてください。
この操作をするたびに、ブザー音→消音→メロディの順に切り換わります。

切り換わったときの合図
ピー……ブザー音　　ピッピッ……消音　　ドミソ（メロディ）……メロディ

●停電やさし込みプラグを抜いたときも設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後５分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

電源オートオフ機能について

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、自動的に表示部の表示が消えます。

●表示部に「0」のみを表示している場合⟶約５分後に表示が消えます。
●表示部に「0」以外を表示している場合⟶約30分後に表示が消えます。
※ただし、表示部に「高温」のバーが表示されているときは、「高温」のバーが消えてから表示部の表示が消えます。（最大30分表示されます。）

表示させるときは

●ドアを１秒以上開けてください。（表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを１秒以上開けてください。

さし込みプラグを抜いていたときは

●さし込みプラグをコンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けてください。
（表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、さし込みプラグをコンセントに差し込むだけで表示されます。

次の場合、表示は消えません

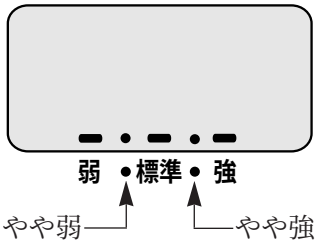
●表示部に「U○○」「E○○」が表示されているとき　⟶ 40ページを参照ください。
（○○：数字）

調理の仕上り調節について

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。

●**温度／仕上り調節**キーを押して調節します。
（手動加熱はできません。）
自動キーまたは自動メニュー7～10キーを押した後15秒以内に調節します。

●**温度／仕上り調節**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。



5段階
●あたため／2 牛乳／3 酒のかん／自動メニュー10（パスタ）

▼を押す　▲を押す
弱 ⟵ やや弱 ⟵ 標準 ⟶ やや強 ⟶ 強

3段階
●1 解凍／4 葉・果菜／5 根菜／6 グラタン／自動メニュー7～9

▼を押す　▲を押す
弱 ⟵ 標準 ⟶ 強

お忘れ防止ブザーについて

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後約５分間）
●お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。
表示部が「0」のときに、**10秒**キーを３秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。

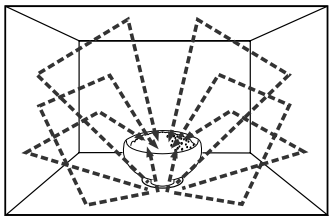
切り換わったときの合図
ピッピッ……ブザーなし　　ピーピー……ブザーあり

●停電やさし込みプラグを抜いたときも設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱のしくみと使用上のご注意

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

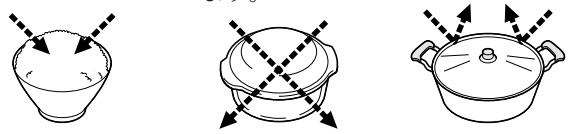
電子レンジ加熱



庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

- ●食品や水分に吸収されます。
- ●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。
- ●金属に反射します。



コツ

- ●加熱時間は、加熱前の食品の温度や食品の種類、鮮度によって変わります。
- ●食品の分量が２倍になると、加熱時間は２倍弱になります。

使用上のご注意

食品は庫内の中央に置く
- ●上手に仕上げるためです。

食品を入れずに加熱しない
- ●部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す
- ●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。また、火花が出るおそれがあります。
- ●袋がはじけるおそれがあります。

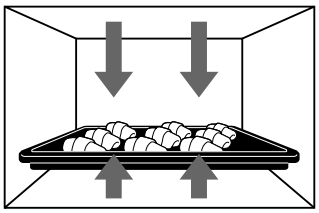
オーブン皿（角皿）は使用しない
- ●火花が出て、庫内底面のガラスが割れたり、オーブン皿（角皿）が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

加熱後、食品や容器が熱くなっているときは市販のミトンやふきんなどを使って取り出す

容器を引きずって取り出さない
- ●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

オーブン・グリル加熱後、続けて電子レンジ加熱をするときは、ドアを開けて、しばらくさます
- ●庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。

オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

＜予熱あり＞
- ●あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

＜予熱なし＞
- ●予熱をしないで焼き上げます。
- ●このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

コツ
- ●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと。
  形・大きさ・厚みをそろえて。
- ●底が焦げすぎるときは、オーブン皿にアルミホイルを敷きます。

使用上のご注意

ドアの開閉はすばやく、回数は少なく
- ●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

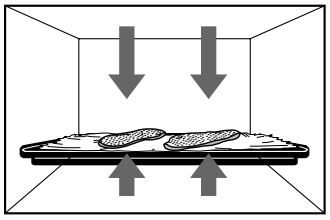
加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体や付属品に触れない
- ●やけどのおそれがあります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
- ●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す
- ●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

加熱後、「高温」のバーを表示しているときは、さし込みプラグを抜かない
- ●加熱終了後、「高温」のバーを表示してファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためです。）

グリル加熱

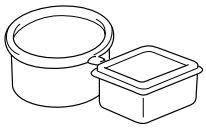


上下のヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

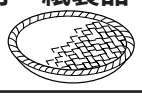
コツ
- ●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

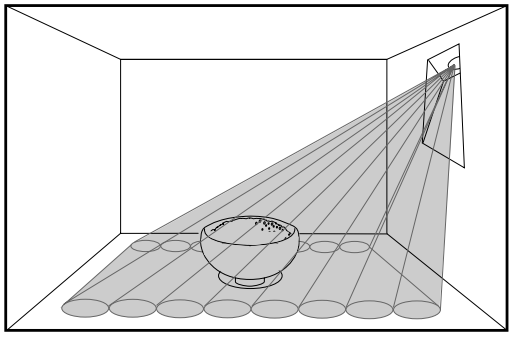
容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器	○ ● ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ● ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○ ● **色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○ ● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○ ● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。〈自動メニュー10（パスタ）の場合のみ120℃以上〉 ● ふたには熱に弱いものや密封性の高いものがあるので、はずしてお使いください。 ● ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	× ● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ ● 取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	× ● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面のガラスやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。**（解凍 20ページ）	○ ● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○ ● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱
耐熱性のないガラス容器	× ● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● 普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×
熱に弱いプラスチック容器	× ● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあるので使えません。	×
漆器	× ● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×
木・竹・紙製品 	× ● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	× ● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品の温度を測りながら、自動で加熱します。

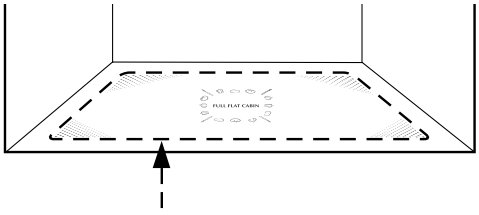
赤外線センサーは庫内右側面の上部に設置しています。下記のメニューは、食品の位置を検出し、食品の表面温度を測定しながら、自動的に加熱の制御をマイコンで行っています。
この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

自動キー（あたため、１解凍、２牛乳、３酒のかん、４葉・果菜、５根菜）
自動メニュー（７こんがりあたため、10 パスタ）

ラップやふたを正しく使う

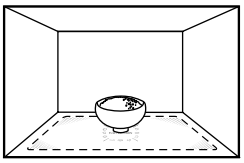
●食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。
　各キーやメニューの説明をよくお読みください。
●ラップをするときは、多重に巻かないでください。
●ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
（使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）

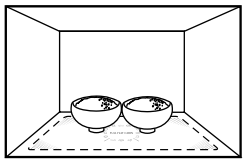
食品は庫内壁面に当たらないように置く



この範囲内に置く

上手に仕上げるために
庫内の中央に置く。





●端に置くと、仕上りが悪くなる場合があります。
　また、小さなものを端に置くと、正しく検知できないことがありますので、発煙・発火のおそれがあります。飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。
●2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。

少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

●100ｇ未満（こんがりあたためは50ｇ未満）の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
（自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）

食品の分量に合った大きさの容器を使う

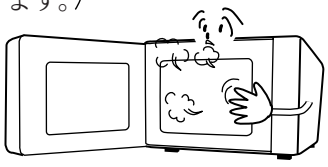
（食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。）
●各キーやメニューの説明をよくお読みください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために

オーブン・グリル加熱後、続けて使用するときは、ドアを開けて、庫内を十分さます

（庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
解凍のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。）

●**1 解凍** **自動メニュー10**（パスタ）のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。☞40ページ



自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

（材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。）

●指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

自動キーのときは、食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す

●ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U 50」が点滅します。
このときは再びドアを開閉してやり直してください。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）

●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押してください。

自動での加熱中にドアを開けない

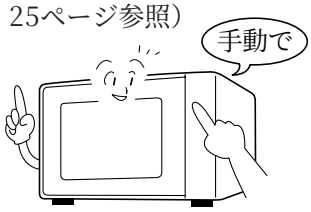
（仕上りが悪くなる原因になります。）

●ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。**とりけし** キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは、手動で様子を見ながら加熱する

（自動で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。）

●自動キーの**6 グラタン**、自動メニューの8ケーキ、9ヘルシーフライのときは、簡単に加熱を追加できます。（17ページ / 25ページ参照）



加熱中や加熱後しばらくは

●メニューによって、庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面）や付属品が熱くなっていることがあります。食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

●庫内や付属品の温度が高くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。
溶けたり変形するおそれがあります。

●さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためファンが回ります。）

自動キーの操作のしかた

自動キー

あたため スタート
ごはんやおかずをあたためるときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
☞ 18～19ページ

1 解凍
さしみ解凍は2度押し
生ものを解凍するときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
肉・魚解凍（1度押し）
さしみ解凍（2度押し）
☞ 20ページ

2 牛乳
牛乳やコーヒーなどをあたためるときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
☞ 21～22ページ

3 酒のかん
酒のかんのときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
☞ 21～22ページ

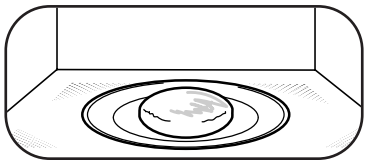
4 葉・果菜
野菜（葉・果菜）をゆでるときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
☞ 23ページ

5 根菜
野菜（根菜）をゆでるときに使います。
＜電子レンジ加熱＞
☞ 24ページ

6 グラタン
グラタンを焼くときに使います。
＜オーブン加熱＞
☞ 55ページ

1 食品を庫内に入れる

●食品は庫内の中央に置いてください。



●ドアを閉めた後、1分以内に目的のキーを押してください。

2 目的のキーを押す

あたため スタート

例）あたため

●加熱開始。
●表示部に温度やキーの番号を表示し、「レンジ」または「オーブン」のバーが点滅。

●食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

●終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

●設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

6 グラタン のときは、加熱後、追加加熱ができます。（加熱後1分以内に操作する）

●追加できる時間…30分まで

1 **温度／仕上り調節 の（▲）キーを押す**
2 **タイマー キーを押して時間をあわせる**
3 **あたため・スタート キーを押す**

お好みの仕上りにしたいときは

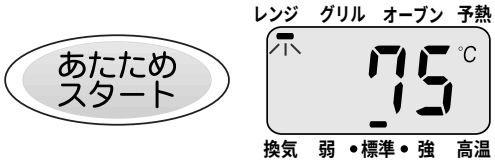
● **あたため** **2 牛乳** **3 酒のかん**
5段階に調節できます。
＜弱－やや弱－標準－やや強－強＞

● **1 解凍** **4 葉・果菜** **5 根菜** **6 グラタン**
3段階に調節できます。
＜弱－標準－強＞

●自動キーを押した後、15秒以内に**温度／仕上り調節**の（▼）または（▲）キーを押して調節します。

●詳しくは12ページをごらんください。

あたため＜ごはんやおかずをあたためる＞ 自動／電子レンジ加熱



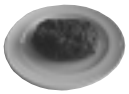
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（85℃）／やや強（80℃）／標準（75℃）／やや弱（70℃）／弱（65℃）
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。
※注意事項については、19ページをお読みください。

常温・冷蔵保存した食品

重要

●陶磁器や耐熱性の容器に入れてください。
食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

●ラップの使用有無は下表を参照ください。
食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。
ただし、蒸しものやカレー・シチューなどは、乾燥を防ぐためラップをしてください。
陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。仕上りが悪くなります。

	食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1〜4人分 （約150〜600g）	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの		コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1〜4人分 （約150〜600mL） 1mL＝1cc	●加熱後混ぜる。 ●仕上り調節 やや強で加熱する。
焼きもの		ハンバーグ 焼き魚	しない	1〜4人分 （約100〜400g）	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし仕上り調節 やや強または強で加熱する。
揚げもの		天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1〜4人分 （約100〜400g）	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの		スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1〜2人分 （約100〜400g）	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの		しゅうまい 肉まん	する	1〜4人分 （約100〜600g）	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
煮もの		野菜の煮もの	しない	1〜4人分 （約100〜600g）	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ仕上り調節 強で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
		煮魚	する		
		カレー・シチュー			

●揚げものは 自動メニュー７（こんがりあたため）で加熱すると、カラッと仕上ります。☞26ページ

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

●食品の形状や状態により、仕上りが多少異なります。もう少し熱くしたいときは、レンジ出力500W で様子を見ながら加熱してください。☞31ページ
●量が多いときは仕上り調節 やや強を使います。また、とろみのある食品は飛び散ることがありますので、ラップをして仕上り調節 やや強または強を使います。
●たれ付きの魚や煮魚などは、身がはぜたり、煮汁が飛び散ることがありますのでラップをしてください。
●指定分量以外のときはレンジ出力500W で様子を見ながら加熱してください。☞31〜32ページ

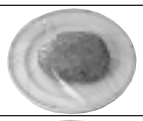
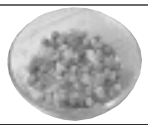
あたため<ごはんやおかずをあたためる> 自動／電子レンジ加熱

冷凍食品

重要

●**陶磁器や耐熱性の容器に入れてください。**
食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

●**必ずラップをしてください。**
食品を蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
ゆったりとラップをしてください。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。
陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

	食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	する	1〜2人分 （約150〜500g）	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
		ピラフ			●平皿にのせ**仕上り調節** **強**で加熱する。
焼きもの		ハンバーグ	する	1〜4個 （約100〜400g）	●平皿にのせる。 ●**仕上り調節** **強**で加熱する。
蒸しもの		しゅうまい	する	10〜20個 （約100〜300g）	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの		カレー・シチュー	する	1〜2人分 （約200〜400g）	●深めの耐熱容器に入れ、**仕上り調節** **強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他		ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●**仕上り調節** **やや強**で加熱する。

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は **自動メニュー 7**（こんがりあたため）で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 26ページ

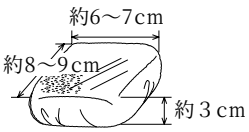
●食品の形状や状態により、仕上りが多少異なります。もう少し熱くしたいときは、**レンジ出力500W**で様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

●指定分量以外のときは**レンジ出力500W**で様子を見ながら加熱してください。☞ 31〜32ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは、製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

ご注意 次の場合、**あたため**では加熱できません

●**パンなど水分の少ない食品は**お好み温度**で加熱する。** ☞ 27〜30ページ
焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

●**牛乳や酒のかんなどの飲み物のあたためは** **2 牛乳** **3 酒のかん** **で加熱する。** ☞ 21〜22ページ
沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

●いかなど、はじけやすい食品は**レンジ出力500W**で様子を見ながら加熱する。 ☞ 31〜32ページ

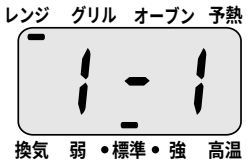
●みそ汁、炒めもの（冷凍）、汁もの（冷凍）、肉まん（冷凍）、あんまん（常温・冷蔵・冷凍）は**レンジ出力500W**で加熱する。 ☞ 31〜32ページ
あたためで加熱すると、上手に仕上りません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。

1 解凍（さしみ解凍は2度押し）＜生ものを解凍する＞ 自動／電子レンジ加熱

1−1 肉・魚解凍

●解凍後、調理をするときに使います。（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）

さしみ解凍は2度押し
（1 度押し）



●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（10℃）／標準（8℃）／弱（6℃）
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。

1−2 さしみ解凍

●解凍後、そのまま生で食べるときに使います。（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

さしみ解凍は2度押し
（2度押し）

●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（4℃）／標準（2℃）／弱（0℃）
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。

解凍できる分量：100〜1,000g

冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものをすぐに解凍する
（溶けかけているものは **仕上り調節** **弱**）

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍する

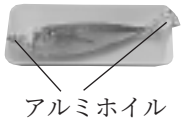
●発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**仕上り調節** **弱**で解凍します。
平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

ラップやふたは、はずす（仕上りが悪くなります。）
バランなどの飾りや敷きものは取り除く（仕上りが悪くなります。）

●100g未満の少量を解凍するときは **レンジ出力200W** で様子を見ながら解凍してください。☞31〜32ページ
●**発泡スチロール製のトレーは、解凍以外には使用しないでください。**
（発泡スチロール製のトレーが溶けたり、燃えたりするおそれがあります。）

上手に解凍するために

●身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面のガラスやファインダが割れるおそれがありますのでご注意ください。


アルミホイル

●加熱後もう少し解凍したいときは、**レンジ出力200W** で、様子を見ながら解凍してください。☞31ページ

冷凍保存のしかた

●1回分(200〜300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ3cm以下）

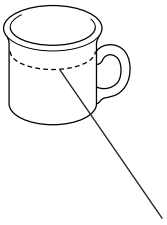
＜肉類＞
●薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
●かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

＜魚類＞
●一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
●えびなどは、重ならないように平らに並べる。

2 牛乳／3 酒のかん<飲み物をあたためる> 自動／電子レンジ加熱

2 牛乳

●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（70℃）／やや強（65℃）／標準（60℃）／やや弱（55℃）／弱（50℃）
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。



加熱できる分量：1～4杯（1杯 約200mL） 1mL＝1cc

約7～8分目に200mLが入る大きさの、背の低い広口のマグカップを使う

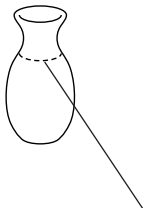
●牛乳びんや牛乳パックでの加熱はさける。
（容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）

8分目まで入れる
加熱前と加熱後に必ずかき混ぜる
（容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないときは、
沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）

〈こんなときは**仕上り調節**を〉
やや強 **強** 熱めに仕上げたいとき／**コーヒー・ココアをあたためるとき**（牛乳と同じ条件で）
やや弱 **弱** ぬるめに仕上げたいとき／室温で保存していたとき

3 酒のかん

●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（65℃）／やや強（60℃）／標準（55℃）／やや弱（50℃）／弱（45℃）
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。



加熱できる分量：1～4本（1本 約150mL） 1mL＝1cc

約7～8分目に150mLが入る大きさの、背の低い広口のとっくりを使う

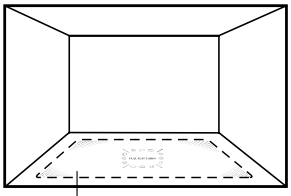
●ガラスコップでの加熱はさける。
（容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
ガラスコップのときは**レンジ出力500W**で様子を見ながら加熱してください。

8分目まで入れる
加熱前と加熱後に必ずかき混ぜる
（容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないときは、
沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）

〈こんなときは**仕上り調節**を〉
やや強 **強** 熱めに仕上げたいとき
やや弱 **弱** ぬるめに仕上げたいとき／容量の少ないとっくりのとき

食品の置きかた

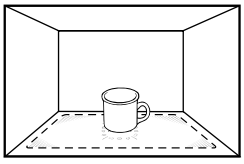
● 庫内壁面に当たらないように置く。

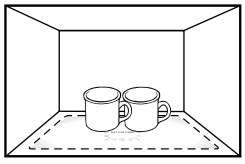


この範囲内に置く

上手に仕上げるために

庫内の中央に置く。





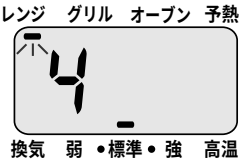
● 端に置くと、仕上りが悪くなる場合があります。
また、場合によっては、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

● 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。

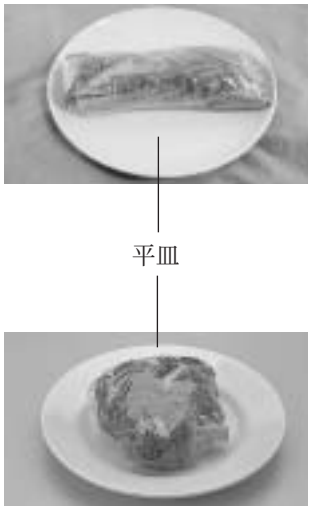
●加熱してもすぐに止まる場合は、39ページを参照ください。

●指定分量以外のときや加熱後もう少し熱くしたいときは**レンジ出力500W**で様子を見ながら加熱してください。☞31ページ

4 葉・果菜<葉・果菜をゆでる> 自動／電子レンジ加熱



●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（90℃）／標準（90℃）／弱（85℃）
強と標準では蒸らし加熱の時間が異なります。
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。



加熱できる分量：100〜500g

しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせ、庫内の中央に置く

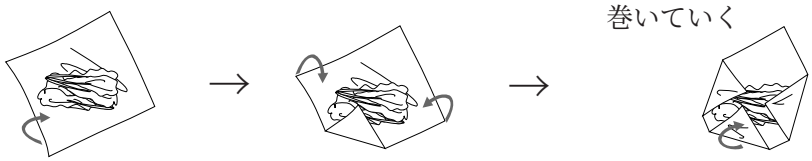
●洗った後の水滴をつけたままラップをする。

＜葉菜類＞
●葉と茎を交互に重ねる。太い茎には十文字に包丁を入れる。
●できるだけ幅広く包む。（平皿からはみ出さないようにする。）
●量が多いとき（300g以上）は、半分に分けてラップに包む。
●アクのある野菜（ほうれん草、春菊、小松菜など）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをする。

＜果・花菜類＞
●大きさをそろえて切る。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをする。
●色の濃い野菜（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをする。

ラップのしかた

① 手前を折る → ② 左右を折る → ③ 折った面が内側になるように巻いていく



ご注意

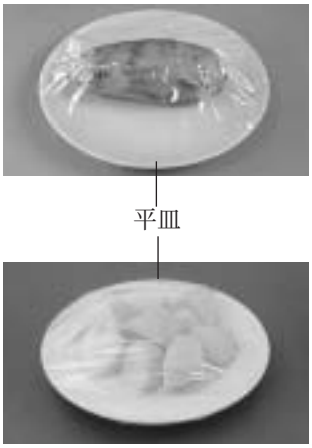
次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●平皿にのせて加熱する。
●ラップの重なり合う部分を上にしない。
●ラップを多重に巻かない。
●平皿ごとラップをしない。
●100g未満の食品を **4 葉・果菜** キーで加熱しない。→ **レンジ出力500W** キーで様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

●加熱後、もう少し加熱したいときは **レンジ出力500W** で様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

5 根菜<根菜をゆでる> 自動／電子レンジ加熱

●途中から設定温度を表示します。
●仕上り調節を使用すると、設定温度が変わります。
強（90℃）／標準（90℃）／弱（85℃）
強と標準では蒸らし加熱の時間が異なります。
仕上り調節のしかたは12ページを参照ください。



加熱できる分量：100〜800g

平皿にのせ、平皿ごとラップをして、庫内の中央に置く

＜丸のままゆでる＞
●洗って、皮つきのまま平皿にのせる。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らす。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べる。
●丸くてかさ高い、大きなじゃがいもは、**仕上り調節** **強**で加熱する。

＜切ってゆでる＞
●皮をむき、大きさをそろえて切る。
※小さく切ったにんじんを加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

ご注意

次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●平皿にのせて加熱する。
●平皿ごとラップをする。
●100g未満の食品を **5 根菜** キーで加熱しない。→ **レンジ出力500W** キーで様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

●加熱後、もう少し加熱したいときは **レンジ出力500W** で様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

自動メニューの操作のしかた

自動メニュー

7 こんがりあたため ＜電子レンジ+オーブン加熱＞

揚げものや市販の調理済み冷凍フライ類をあたためる
☞ 26ページ

8 ケーキ ＜オーブン加熱＞

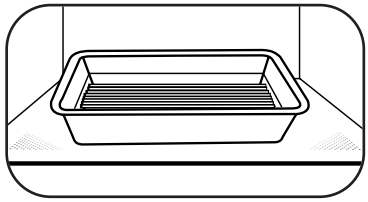
スポンジケーキを焼く
☞ 43ページ

9 ヘルシーフライ ＜オーブン加熱＞
☞ 53～54ページ

10 パスタ ＜電子レンジ加熱＞

10−1 標準コース
10−2 早ゆでコース
☞ 57～58ページ

1 食品を庫内に入れる



2 自動メニュー7～10キーを押してメニュー番号を合わせる

（目的のメニュー番号が表示されるまで押す）

例）10−1 パスタ（標準）

- メニュー番号を表示。
  ↓ピッ
- 加熱開始。
- 表示部の「レンジ」または「オーブン」のバーが点滅。
- 途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

- 終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

自動メニュー8、9のときは、加熱後、追加加熱ができます。（加熱後1分以内に操作する）

- 追加できる時間…30分まで

1 **温度／仕上り調節**の（▲）**キーを押す**

2 **タイマー**キーを押して時間をあわせる

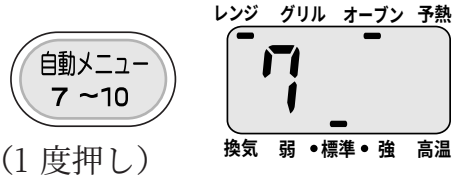
3 **あたため・スタート**キーを押す

お好みの仕上りにしたいときは

- 自動メニュー7～9
  3段階に調節できます。
  ＜弱−標準−強＞
- 自動メニュー10（パスタ）
  5段階に調節できます。
  ＜弱−やや弱−標準−やや強−強＞
- **自動メニュー7～10**キーを押した後15秒以内に**温度／仕上り調節**の（▼）または（▲）キーを押して調節します。
- 詳しくは12ページをごらんください。

7 こんがりあたため
＜揚げ物や市販の調理済み冷凍フライ類をあたためる＞

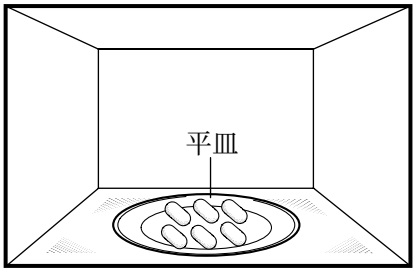
自動／電子レンジ+オーブン加熱



●途中から残り時間を表示します。

市販の調理済み冷凍フライ類（フライ・コロッケ・から揚げなど）だけでなく、冷蔵・常温のコロッケ・天ぷらなどもあたためることができます。
電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。



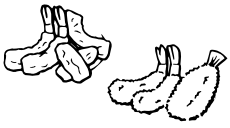
加熱できる分量：50～500g

袋やパック、ラップやビニールをはずす
（発煙・発火のおそれがあります。）

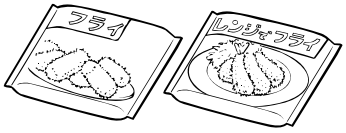
陶磁器や耐熱性の平皿にのせて、庫内の中央に置く
● 食品は平皿の中央によせて置いてください。

〈こんなときは**仕上り調節**を〉
- **強** から揚げ
- **弱** コロッケなどで衣が破裂し、中身の出やすいもの

冷たくなったフライや天ぷらのあたために…



市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…



コ ツ

● 市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、でき具合が多少異なります。
もう少し熱くしたいときは**オーブン**（予熱なし）**250℃**で様子を見ながら焼いてください。
☞33ページ

● ピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品をオーブン皿（角皿）に直接のせ、**オーブン**（予熱なし）**250℃**で様子を見ながら焼いてください。
☞33ページ

ご注意

- **小さいコロッケ１個など（50ｇ未満）を加熱するときは、メーカー指定の調理方法で加熱してください。**
- **色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。**
  色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- アルミホイルは使用しないでください。電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- 加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
  また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。
- 加熱後、容器を急に冷やさないでください。割れるおそれがあります。

お好みの温度にあたためる　手動／電子レンジ加熱

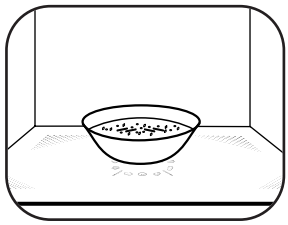
赤外線センサーが温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度……−10～0℃（2℃単位）、**0～90℃**（5℃単位）

●1～2人分を基準にしています。食品の分量に合った大きさの耐熱容器または平皿をお使いください。
●温度は29～30ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる

●食品は庫内の中央に置いてください。



2 お好み温度キーを押す

3 温度／仕上り調節キーを押して温度を合わせる

●（▲）を押すごとに温度が上がり、
（▼）を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

例）80℃に合わせたとき

4 あたため・スタートキーを押す

●加熱開始。
●表示部「レンジ」のバーが点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

●終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後５分間）

●設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

ラップやふたはしないでください。

（ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。）

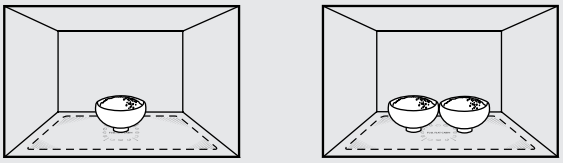
●ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞30ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

（食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。）

食品は庫内の中央に置いてください。

（上手に仕上げるためです。）

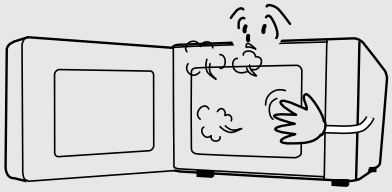


●**2個の食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください。**
また、食品の量や初期温度が違うと仕上り温度にムラができますので、食品の量や初期温度をそろえてください。

●小さなものを端に置くと、正しく検知できないことがありますので、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱後、続けて使用するときは、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

（庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。）



●庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞40ページ

違う種類の食品は別々に加熱してください。

●違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。

食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。

●チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。

●冷凍食品（冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品）は、より上手に仕上げるために**あたため**で加熱してください。☞19ページ

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**自動メニュー 7**（こんがりあたため）で加熱すると、カラッと仕上ります。☞26ページ

●牛乳・酒のかんは、自動で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞21～22ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

●庫内の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。
溶けたり変形するおそれがあります。

●さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためファンが回ります。）

お好み温度一覧

手動／電子レンジ加熱

※表示温度は目安です。
※１～２人分を基準に温度を設定しています。

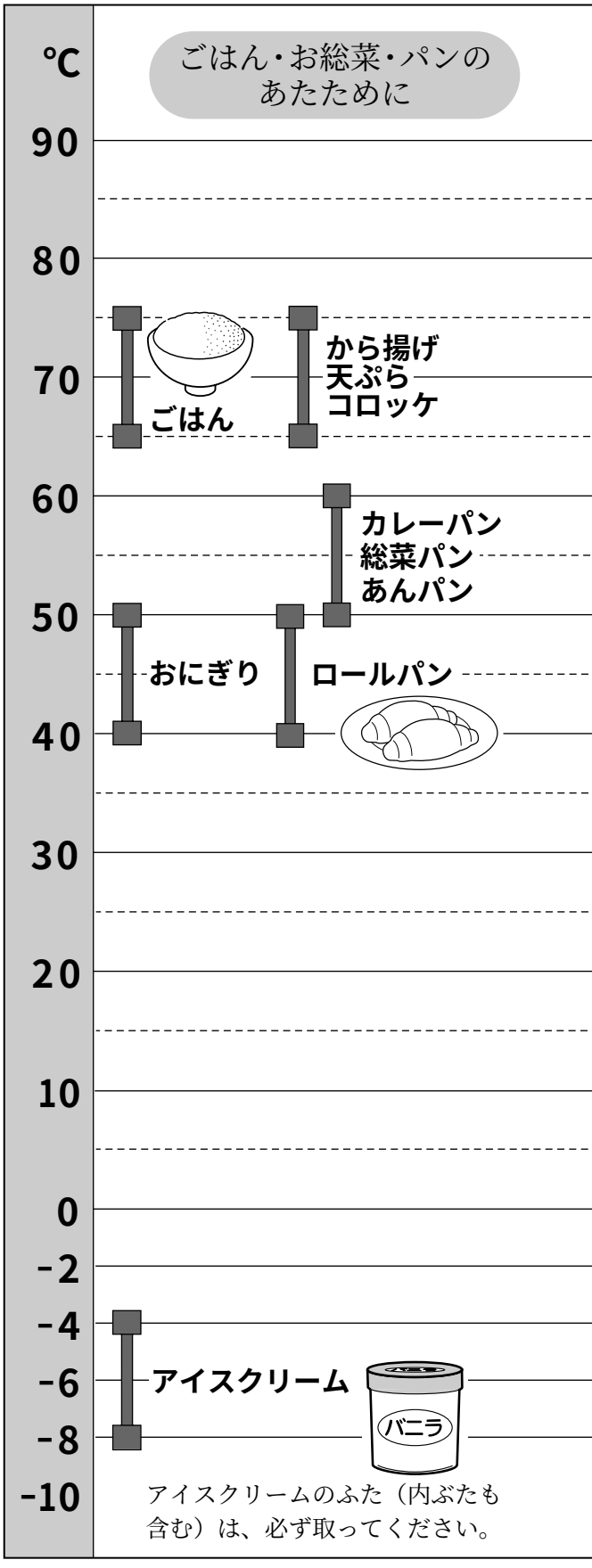
※ドアに表示している温度は、お好み温度の目安です。

合わせた温度を表示部に表示します。

- **−10～90℃の間でお好み温度を合わせて加熱してください。（加熱のしかたは27ページ参照）**
- **上手に仕上げるため食品は庫内の中央に置いてください。**
- **袋やパックから取り出し、ラップやふたをしないで加熱してください。**
  ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）のあたためは、ラップをします。 ☞30ページ
- **食品の分量に合った大きさの耐熱容器、または平皿をお使いください。**

ご注意

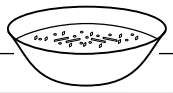
- 牛乳は、約8分目で200mLが入る容器を使用してください。
- 酒のかんは、約8分目で150mLが入る広口の容器を使用してください。
- スープ類は、約8分目で200mLが入るスープ皿を使用してください。（コップ類はさけてください。）
- 容器に8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがありますので、ご注意ください。
- 量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。
- 量が少なすぎると、沸とうすることがあります。飲み物の量は8分目が目安です。
- 牛乳・酒のかん・スープ類は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。



アイスクリームのふた（内ぶたも含む）は、必ず取ってください。

飲み物のあたために

コンソメスープ

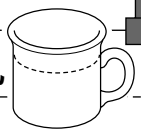


ポタージュスープ

約8分目200mL

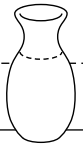
コーヒー
ココア

牛乳



酒のかん

約8分目200mL

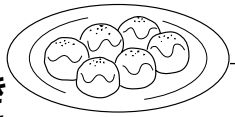


約8分目150mL

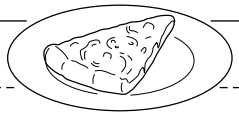
※牛乳、お酒、コーヒー、ココアなどの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
（上記指定温度を超えて設定したり、容器に対して少量の場合は、沸とうのおそれがあります。）
※上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
端に置くと仕上りが悪くなります。

軽食・おやつのあたために

たこ焼き
切りもち

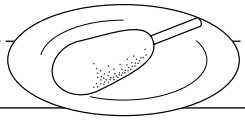


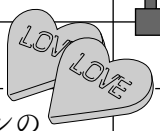
ピザ



今川焼き

アメリカンドッグ



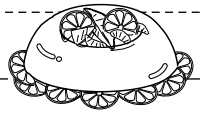


バレンタインのチョコ作りに

バターケーキ

便利な使いかたお菓子作りに

ゼリー作りに



ゼラチンを溶かす
コーティングチョコを溶かす

バターを溶かす

チョコレートを溶かす

耐熱容器に板チョコ1枚（42g）を粗くくだいて入れ、牛乳大さじ1を加えて加熱します。
かき混ぜて溶かします。

バターを柔らかくする
クリームチーズを柔らかくする

冷凍ケーキをもどす

（スポンジケーキを冷凍したもの）

バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。

ベビーフード　40℃

市販のびん入りベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
びんのままの加熱はさけてください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠ 注意　**赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。**

チーズフォンデュ　70〜75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

パスタソース　85〜90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

レンジ出力であたためる、調理する

手動／電子レンジ加熱

●**レンジ出力**キーを押すごとに500W→200Wの順に変わります。

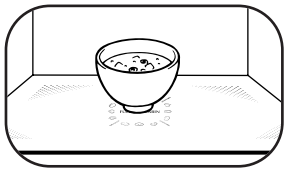
合わせることができる時間

●**500W（30分まで）** ‥‥あたためや野菜のゆでものなどに使います。

●**200W（120分まで）** ‥‥解凍や煮込み料理などに使います。

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる



2 レンジ出力キーを1〜2度押して出力を合わせる

例）500Wに合わせたとき

3 タイマーキーを押して時間を合わせる

●キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

例）2分に合わせたとき

4 あたため・スタートキーを押す

●加熱開始。
●表示部「レンジ」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▶ 加熱終了
（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

●加熱中**レンジ出力**キーを押すと、出力を3秒間表示します。
●終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後５分間）

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

●庫内の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。
溶けたり変形するおそれがあります。
●さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためファンが回ります。）

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
また、いかなどは、はじけることがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ごはん・おかず・飲み物のあたため　レンジ出力500W

（1mL＝1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約1分
どんぶりもの		1人分	約3分
チャーハン		1皿（300g）	約2分30秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約2分
コンソメスープ		200mL	約2分30秒
ポタージュスープ		200mL	約2分30秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　（80g）	約1分
ハンバーグ		1個（100g）	約1分50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約1分
コロッケ		2個（100g）	約1分
とんかつ		1枚（100g）	約1分
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約2分30秒
肉まん		1個（80g）	約50秒
あんまん		1個（80g）	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約2分30秒
野菜炒め		150g	約2分

食品名	ラップ	分量	加熱時間
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約2分
煮魚	する	1切（100g）	約1分10秒
カレー・シチュー		300g	約4分
飲み物			
酒のかん（とっくり）	しない	1本（150mL）	約1分10秒
酒のかん（ガラスコップ）		1杯（180mL）	約1分10秒
牛乳		1杯（200mL）	約1分40秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約2分30秒
お弁当（中）		約400g	約2分

フリージング食品

ごはん	する	1杯（150g）	約3分
ピラフ		250g	約5分
ハンバーグ		1個（150g）	約4分30秒
しゅうまい		15個（230g）	約5分
肉まん		1個（100g）	約1分30秒
あんまん		1個（80g）	約1分10秒
焼きそば		200g	約5分
さやいんげん		100g	約3分
ミックスベジタブル		100g	約3分
カレー・シチュー		300g	約8分
スープ		200g	約7分
酢豚		200g	約7分

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ出力500W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約3分	しない	する
	春菊	200g	約3分		
	キャベツ	100g	約2分		しない
	白菜	200g	約3分		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約2分	しない	する
	なす	100g	約2分	する	する
	ブロッコリー	100g	約2分	する	する
	カリフラワー	100g	約2分	する	しない
	かぼちゃ	200g	約3分	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分30秒
	じゃがいも	1個（150g）	約5分
	さといも	100g	約3分
	だいこん	200g	約5分
	にんじん	100g	約3分

解凍　レンジ出力200W　（ラップやふたは、はずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

オーブンで焼く　手動／オーブン加熱

＜予熱なし・発酵＞　本書メニュー編のオーブンメニューは予熱なしで簡単にできます。
予熱をしないで、33ページの操作３で合わせた温度と操作４で合わせた時間で焼き上げます。

＜予熱あり＞　市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。
34ページの操作２で合わせた温度まで予熱をしてから、操作３で合わせた時間で焼き上げます。
（合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約8分です。予熱時間を合わせる必要はありません。）

使用する付属品

オーブン皿（角皿）

●予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度……30℃・40℃（発酵）
100～250℃（10℃単位）

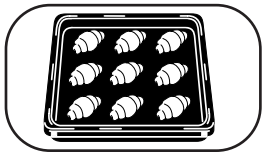
合わせることができる時間……120分まで

※温度と時間は、どちらからでも合わせることができます。
※20分以上になると、10秒キーは使えません。

発酵の温度について
●本書メニュー編では、発酵の温度は40℃です。
●市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃または40℃を使用してください。

予熱なし・発酵のとき

1 食品を庫内に入れる



2 オーブン／グリル キーを１度押す

3 温度／仕上り調節 キーを押して温度を合わせる

例）170℃に合わせたとき

●（▲）を押すごとに温度が上がり、
（▼）を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

4 タイマー キーを押して焼き上げ時間を合わせる

例）25分に合わせたとき

●キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

5 あたため・スタート キーを押す

●加熱開始。
●表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

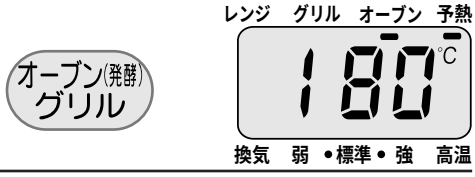
▼

加熱終了（終了音が鳴ります。）
食品を取り出す

予熱ありのとき（予熱中は食品や付属品を入れないでください。）

1 オーブン／グリル キーを２度押す

●表示部「予熱」のバーが点灯。

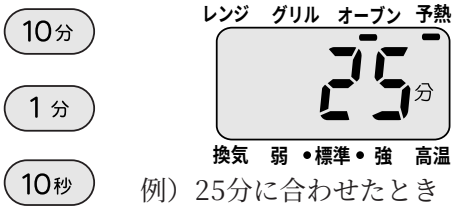


2 温度／仕上り調節 キーを押して温度を合わせる

例）170℃に合わせたとき

●（▲）を押すごとに温度が上がり、
（▼）を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

3 タイマー キーを押して焼き上げ時間を合わせる



例）25分に合わせたとき

●キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

4 あたため・スタート キーを押す

●予熱開始。
●表示部「予熱」のバーが点滅。

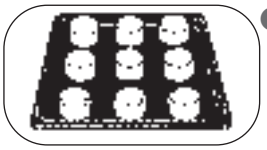
▼

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します。）

●ドアを開けないときは､15分間予熱温度を保ち続け、15分経過しますと、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を庫内に入れる



●市販の厚手のミトンやふきんなどを使って庫内に入れる。
（やけどにご注意。）

6 あたため・スタート キーを押す

●加熱開始。
●表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります。）

食品を取り出す

●終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後５分間）

加熱中や加熱後しばらくは

●庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面）やオーブン皿（角皿）が熱くなっています。食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

●庫内やオーブン皿（角皿）の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
●さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためファンが回ります。）

予熱中・加熱中に温度を確認・変更したいときは

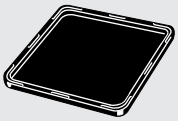
●加熱中に温度を確認するときは、温度／仕上り調節 キーを１度押してください。（約３秒間表示します。）
●変更するときは、続けて温度／仕上り調節 キーを押してください。
●発酵のときは、確認・変更できません。

発酵するときのご注意

●庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
●庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。
☞40ページ

グリルで焼く　手動／グリル加熱

使用する付属品



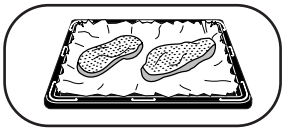
オーブン皿
（角皿）

合わせることができる時間…30分まで

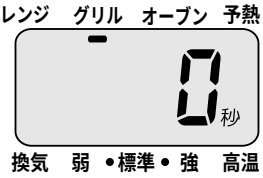
※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

●オーブン皿（角皿）をオーブン皿受けにセットする。



2 オーブン／グリル キーを３度押す



3 タイマー キーを押して時間を合わせる

●キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

例）16分に合わせたとき

4 あたため・スタート キーを押す

●加熱開始。
●表示部「グリル」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります。）

食品を取り出す

●終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後５分間）

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼きをしてください。 ☞11ページ

加熱中や加熱後しばらくは

●庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面）やオーブン皿（角皿）が熱くなっています。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

●庫内やオーブン皿（角皿）の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
●さし込みプラグを抜かないでください。（赤外線センサー冷却のためファンが回ります。）

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。
また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。

●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
（性能を維持するため）

操作部

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
●スプレー式の洗剤は使わない。
●ふきんは、固くしぼる。

庫内はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

〈コーティングを長持ちさせるためには〉

塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

庫内底面ガラス（外周の黒い部分は除く）

●汚れが取れにくいときは、クレンザーなどを少量つけてふき取ってください。
●衝撃を加えたり、水をかけないでください。（ガラスが割れるおそれがあります。）
●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

次のようなときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼きを。（月1回が目安です）☞ 11ページ
●汚れがひどいとき　●とりの照り焼きなど、油が飛び散る料理の後　●食品が庫内に飛び散ったとき
※電子レンジ加熱のみを使用している場合もカラ焼きをしてください。

付属品

スポンジたわしなどで洗い、その後
水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
（変形したり、割れるおそれがあります。）

ご注意

お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷、変色、変形、故障の原因になります。）

●アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
●酸性洗剤
●オーブンクリーナー、漂白剤
●ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
●クレンザー（庫内底面のガラスのみ使えます。）
●ベンジン、シンナーなどの溶剤
●アルコール、灯油、ガソリン
●金属たわし、金属ブラシ

食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

お料理がうまくできない

ごはんやお総菜のあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●**2 牛乳** **3 酒のかん** キーを使いましたか。 **あたため・スタート** キーであたためると熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の７～８分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを３cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、何重にもならないよう、ラップの重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを２個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**オーブン**（予熱なし）**250℃**で様子を見ながら焼いてください。 ●**仕上り調節**キーで焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**仕上り調節**キーで焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして**オーブン**で様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色が薄い	●生地が５mm以上あると焼け色がうすくなります。 **オーブン**（予熱なし）**180℃**で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が薄い	●生地の発酵は十分にされていますか。 発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、 焼け色も薄くなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

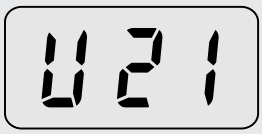
こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 →ドアを１秒以上開けると、表示部に「0」を表示します。 ☞12ページ「電源オートオフ機能について」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →１度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 ドアが開いていたときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 （省エネのため、加熱終了後約５分をすぎると、表示部の表示が消えるためです。☞12ページ「電源オートオフ機能について」）
	●停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。
	●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、１秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。（40ページ参照）
加熱してもすぐに止まる	●直前にオーブン・グリル加熱をして庫内底面が高温になっていませんか。
	●**２牛乳** **３酒のかん**の直前に電子レンジ加熱を使用した場合、庫内底面が設定温度を超えているときは、突沸防止のため加熱を止めています。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串、オーブン皿（角皿）などを使用していませんか。
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
	●庫内壁面に金属（アルミホイルなど）が触れていませんか。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。
	●庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

⚠ 危険

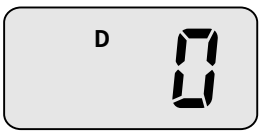
改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない
（火災・感電・けがの原因になります。）
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

表　示	原　因	処　置
表示部に「U 50」が点滅表示される 	自動キーのとき ●食品を入れ、ドアを閉めてから１分以内にキーを押しましたか。 ●さし込みプラグをコンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて１分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示される 	1解凍・自動メニュー10（パスタ）のとき 発酵のとき お好み温度で20℃以下に設定したとき ●庫内が高温になっていませんか。	**とりけし**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
「E 1」「E 2」「E 3」「E 22」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
「E 06」	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →**とりけし**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E06」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）



●デモ運転状態のときは、加熱できません。

＜デモの解除のしかた＞

●表示部の表示が点滅しているときは、**とりけし**キーを1回押す。

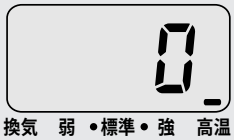
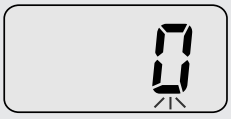
①**とりけし**キーを５回押す。

（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

②**あたため・スタート**キーを5回押す。

（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）

故障かな？と思ったら

表示部の表示について(次の表示の場合は、故障ではありません)	
「高温」のバーが表示される  	●加熱後、レンジ本体や付属品の温度が高いときに表示します。 （表示中でも使用できますが、やけどや容器の変形などにご注意ください。） この間温度が下がるまでファンが回ります。（最大約30分）
「換気」のバーが表示される 	●電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回り、約１分表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） その後赤外線センサー冷却のため最大約30分ファンが回ります。
「0」が点滅表示される  	●「0」の点滅は**とりけし**キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●**とりけし**キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。

次の場合、故障ではありません	
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき､熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱をしていないのにファンが回る **加熱後ファンが回る**	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
ジーと音がする	●赤外線センサーを安定させるためのモーター音です。 ドアを開閉したときや電源が切れるときにジーと音がします。
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

メニュー編もくじ

お菓子・パン

ショートケーキ ……43
チーズケーキ ……44
マドレーヌ ……44
ロールケーキ ……45
　ココアロール ……45
　抹茶ロール ……45
パウンドケーキ ……45
シフォンケーキ ……46
　抹茶シフォンケーキ ……46
　コーヒーシフォンケーキ ‥46
　バナナシフォンケーキ ‥‥46
クッキー（型抜き／しぼり出し）‥47
チョコチップクッキー ……47
シュークリーム ……48
カスタードクリームの作り方‥‥48
　エクレア ……48
　パリブレスト ……48
ロールパン ……49
　あんパン ……50
　マヨネーズパン ……50
　ソーセージパン ……50
メロンパン ……50
クリスピーピザ ……51
　シーフードピザ ……51
　イタリアンピザ ……51
いちごジャム ……51
アップルパイ ……52
りんごの甘煮の作り方 ……52
焼きいも ……52

ヘルシーフライ

フライ用パン粉の作り方 ……53
豚肉のポテトフライ ……53
しいたけの
　ひき肉はさみフライ ……53
えびのヘルシーフライ ……54
鶏ささみとえびの
　コーンフレーク揚げ ……54
キスのヘルシー天ぷら ……54

グラタン

マカロニグラタン ……55
ホワイトソースの作り方 ……55
なすとトマトのグラタン ‥‥55

焼きもの

ハンバーグ ……56
魚のホイル焼き ……56
とりの照り焼き ……56

パスタ

パスタをゆでる ……57
ミートソース ……58
トマトソース ……58
クリームソース ……58

お総菜

野菜カレー ……59
肉じゃが ……59
なすの中華風和えもの ……59
茶わん蒸し ……60
あさりの酒蒸し ……60
　あさりのワイン蒸し ‥‥60
ベーコン巻き ……60

ごはん・トースト

ごはん ……61
赤飯 ……61
トースト ……61

●料理写真は調理後の盛り付け例です。
●計量は、１カップ＝２００mL、大さじ１＝15mL、小さじ１＝５mLを使用しています。（１mL＝１cc）
●料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。
　クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
●おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。

ショートケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約46分
〈焼き上げ〉自動メニュー ⑧ケーキ	角皿	

材料

（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ

- 卵……M寸4個
- 砂糖（ふるう）……120g
- 薄力粉（ふるう）……120g
- Ⓐ バター（小さくきざむ）…20g
  牛乳……大さじ1
- バニラエッセンス……少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム

- 生クリーム……1 1/2カップ
- Ⓑ 粉砂糖……大さじ5
  ブランデー……少々
- いちご……25～30個

シロップ

- Ⓒ 砂糖……大さじ5
  水……大さじ5
  （合わせてレンジ出力500Wで約3分加熱）
- リキュール……大さじ1
  （Ⓒと合わせる）

作り方

●スポンジケーキ

①ケーキ型の準備

ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

②バターを溶かす

耐熱容器にⒶを入れ**お好み温度** **約50℃**に合わせて加熱する。

③卵白を泡立てる

卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、1/2量の砂糖を2～3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

④卵黄を泡立てる

卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

⑤卵白に卵黄を合わせる

③に④とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。

⑥薄力粉、バターを加える

⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと、粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。

⑦型に入れる

⑥をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。

⑧焼く

角皿の中央に⑦をのせ角皿受けにセットする。**自動メニュー**を押して**8（ケーキ）**に合わせて焼く。

- 手動で焼くとき
  オーブン（予熱なし）160℃　約43～48分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、25ページを参照ください。

⑨焼き上がったら

焼き上がればすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。

ケーキ型から出し、網などの上でさます。

●デコレーション

①ホイップクリームを作る

よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

②仕上げ

スポンジケーキは横半分に切り、切り口にハケでシロップをぬる。

いちごは飾り用のものを残して薄切りにしホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

●直径15～27cmのサイズのケーキを焼くことができます。

- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**オーブン**（予熱なし）160℃で焼きます。（時間は右の表参照）
- 15cmと27cmは手動で焼いてください。（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm	27cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個	M寸6個
砂糖		50g	90g	120g	170g	180g
薄力粉		50g	90g	120g	170g	180g
バター		10g	20g	20g	25g	30g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2	大さじ2
仕上り調節		—	弱	標準	強	—
加熱時間の目安	自動	—	約42分	約46分	約49分	—
	手動	約35分	約40～43分	約43～48分	約47～52分	約55分

チーズケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約55分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿	

材料
（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

ビスケット生地
- ビスケット（甘みの少ないもの）……50g
- バター（小さくきざむ）‥40g

クリーム
- クリームチーズ……200g
- Ⓐ コーンスターチ……20g
- Ⓐ レモン汁……大さじ2
- Ⓐ 生クリーム……100mL
- 卵……L寸2個
- 砂糖（ふるう）……60g
- アンズジャム……適量
- ラム酒……適量
- 硫酸紙（型に敷く）

作り方

①ビスケット生地を作る

耐熱容器にバターを入れ**お好み温度**約55℃に合わせて加熱し、溶かす。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだき、溶かしたバターと混ぜる。

②型に敷く

ケーキ型の底に①をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

③クリームチーズを練る

耐熱性のボールにクリームチーズを入れ**お好み温度**約20～25℃に合わせて加熱し、やわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐを加えて混ぜる。

④生地を作る

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、③に加えて全体を軽く混ぜる。

⑤型に入れる

②の側面にサラダ油をぬり硫酸紙を敷き、④を流し入れ表面を平らにならす。

⑥焼く

角皿に⑤をのせて角皿受けにセットし、**オーブン**を1度押し（予熱なし）150℃で約55～60分に合わせて焼く。

⑦仕上げる

型から出し、硫酸紙をはずす。
熱いうちにラム酒で溶いたアンズジャムをぬる。

マドレーヌ

材料（直径6cmのマドレーヌ型9個分）
- バター……90g
- 砂糖……90g
- 卵（溶きほぐす）……2個
- Ⓐ 薄力粉……90g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1/2
（合わせてふるう）
- レモンの皮（すりおろす）…1/2個分
- マドレーヌ型硫酸紙

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿	

作り方

①生地を作る

耐熱性のボールにバターを入れ**お好み温度**約20～25℃に合わせて加熱してやわらかくし、泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。全体に白っぽくなったら、卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。次にⒶを加えて混ぜ合わせる。

②焼く

マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、①を入れ、角皿の中央に寄せて置き角皿受けにセットする。**オーブン**を1度押し（予熱なし）180℃で約20～23分に合わせて焼く。

ロールケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿	約15分

材料（基本生地、角皿1枚分）
- 卵 ……L寸3個
- 砂糖 ……90g
- 薄力粉（ふるう） ……90g
- 溶かしバター ……20g
- バニラエッセンス ……少々
- 硫酸紙（35×35cm）
- ホイップクリーム
  - 生クリーム ……1カップ
  - 砂糖 ……大さじ2
  - バニラエッセンス ……少々
- 好みのフルーツ ……適量

作り方

①角皿の準備

角皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

②卵を泡立てる

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立てる。（泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安）バニラエッセンスを加える。

③薄力粉、バターを加える

②に薄力粉をふるいながらさっくりと混ぜ合わせ、溶かしバターを加え、手早く混ぜる。

※ バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

④焼く

①に③を流し入れ、表面を平らにし、角皿の底を軽くたたいて空気抜きをし、角皿受けにセットする。**オーブン**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約15〜18分**に合わせて焼く。

⑤仕上げる

固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせ、熱いうちに紙をはがす。手前に3本、横平行に浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、好みのフルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にして、しばらくなじませる。

バリエーション

ココアロール（1枚分）
基本生地の薄力粉90gを70gに減らし、ココアを20g加え合わせてふるいます。フルーツ（バナナ）や栗の甘露煮を一列に並べて巻きます。

抹茶ロール（1枚分）
基本生地の薄力粉に抹茶大さじ1を加えます。

パウンドケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約60分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿	

材料
（9cm×18cm×6cmの金属製パウンド型1個分）
- バター ……100g
- 砂糖 ……80g
- 卵 ……2個
- Ⓐ
  - 薄力粉 ……120g
  - ベーキングパウダー ……小さじ½
  - （合わせてふるう）
- ドライフルーツ
  - レーズン（みじん切り） …50g
  - ドレンチェリー（みじん切り） …30g
  - （ブランデー大さじ1につけておく）
- バニラエッセンス ……少々
- アンズジャム ……適量
- 硫酸紙（型に敷く）

作り方

①ケーキ型の準備

ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

②バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れ**お好み温度**約20〜25℃に合わせて加熱し、泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

③卵、ドライフルーツを加える

②にほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

④粉を加える

③にⒶを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

⑤型に入れる

④を型に流し入れ、表面を平らにし、中央を少しくぼませる。

⑥焼く

角皿の中央に⑤をのせ角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約60〜70分**に合わせて焼く。

⑦仕上げる

型から出し、網などにのせてさまし、アンズジャムをぬる。

シフォンケーキ

材料
（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）
- 卵黄 ……4個分
- 卵白……5個分
- 砂糖 ……100g
- 塩……ひとつまみ
- 水 ……70mL
- レモン汁 ……大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）
  ……1個分
- サラダ油 ……60mL
- Ⓐ 薄力粉……100g
  ベーキングパウダー
  ……小さじ½
  （合わせてふるう）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	なし	約50分

作り方

①生地を作る
ボールに卵黄と砂糖の半量と塩を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。
次にサラダ油を少しずつ加えながらさらに混ぜる。

②粉を合わせる
①にⒶを加えて、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

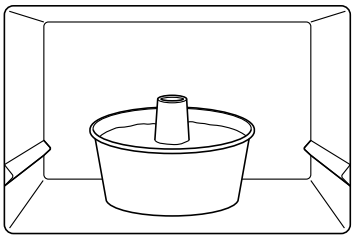
③卵白を泡立てる
卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

④生地に卵白を混ぜる
②に③の⅓量を加えてよく混ぜ、残りの③を加えて木じゃくしでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

⑤型に入れて焼く
型に④を流し入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、庫内中央に直接置く（右図参照）。**オーブン**を1度押し（予熱なし）**160℃**で**約50～60分**に合わせて焼く。

⑥型からはずす
加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

※ お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。



※ 角皿は使用しない

バリエーション　※生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ

レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、作り方②の薄力粉に抹茶小さじ2と粗くきざんだ甘納豆80gを加え、水を100mLにします。

コーヒーシフォンケーキ

水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものと、コーヒーリキュールを加えます。

バナナシフォンケーキ

レモンの皮の代わりにバナナ中2本（どろどろにつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加えます。

クッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿	

■型抜きクッキー

材料（約36個分）
- バター ……70g
- 砂糖 ……50g
- 卵（溶きほぐす）……½個
- 薄力粉（ふるう）……140g
- バニラエッセンス ……少々

■しぼり出しクッキー

材料（約25個分）
- バター ……80g
- 砂糖 ……60g
- 卵（溶きほぐす）……½個
- 薄力粉（ふるう）……130g
- バニラエッセンス ……少々
- ドレンチェリー（みじん切り）……適量
- レーズン（みじん切り）……適量

■型抜きクッキー 作り方

①バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れて**お好み温度**約20～25℃に合わせて加熱し、白っぽくなるまで練り混ぜる。
砂糖を加えてさらによく混ぜる。

②卵、粉を加える

①に卵を加えて混ぜ、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

③生地をねかせる

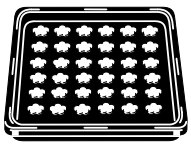
生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

④のばす

③の生地をラップとラップの間にはさんでめん棒で、5mmの厚さにのばす。

⑤型で抜く

④を好みの型で抜く。角皿にサラダ油を薄くぬり間隔を開けて並べる。



⑥焼く

⑤を角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約20～23分**に合わせて焼く。

■しぼり出しクッキー 作り方

①生地を作る

生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作る。

②生地を絞り出す

角皿にサラダ油を薄くぬり、口金をつけた絞り出し袋に①を入れ、間隔を開けて絞り出す。
好みでドレンチェリー、レーズンなどを飾る。

③焼く

②を角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約20～23分**に合わせて焼く。

※ ココア生地を作るときは、薄力粉を120gにし、ココアを10g加えます。

チョコチップクッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉お好み温度	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿	

材料（約16個分）
- バター ……50g
- 砂糖 ……50g
- 卵 ……1個
- チョコレート（粗くきざむ）……70g
- くるみ（粗くきざむ）……20g
- Ⓐ 薄力粉 ……90g
- Ⓐ ベーキングパウダー ……小さじ½（合わせてふるう）
- バニラエッセンス ……少々

作り方

①生地を作る

型抜きクッキーの①と同じ要領でバターを練る。
卵を加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加え混ぜ、さらにⒶとバニラエッセンスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

②焼く

角皿にサラダ油を薄くぬり、①を大さじ1ずつ並べ、角皿受けにセットする。**オーブン**を1度押し（予熱なし）**170℃**で**約20～23分**に合わせて焼く。

シュークリーム

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約30分
〈焼き上げ〉 オーブン	角皿	

材料（約9個分）
シュー生地
- バター ……50g
- 水……80mL
- 薄力粉（ふるう） ……50g
- 卵（溶きほぐす）……約2〜3個
- カスタードクリーム ……右記参照

作り方

①バターと水を加熱する
深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ**レンジ出力500W**で**約4分〜4分30秒**加熱する。

②粉を加える
①に薄力粉を1度に入れ、手早く混ぜ、さらに**レンジ出力500W**で**約50秒〜1分**加熱する。

③溶き卵を加える
②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木じゃくしですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

④絞り出す
角皿にサラダ油を薄くぬり、絞り出し袋に③を入れて、直径3cmくらいに絞り出す。

⑤焼く
④に霧を吹いて角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約30〜35分**に合わせて焼く。
※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

⑥仕上げる
焼き上がれば網などの上で、よくさましてから切り目を入れカスタードクリームをつめる。

⚠ 注意
バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんでから水と一緒に入れて、加熱してください。

●カスタードクリームの作り方

材料（シュークリーム9個分）
- 牛乳……2カップ（400mL）
- Ⓐ 薄力粉 ……大さじ1½
- Ⓐ コーンスターチ …大さじ1½
- Ⓐ 砂糖 ……70g
（合わせてふるう）
- 卵黄……3個分
- Ⓑ バター ……大さじ1
- Ⓑ バニラエッセンス ……少々

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

①牛乳をあたためる
耐熱容器に入れて**レンジ出力500W**で**約3分**加熱する。

②材料を混ぜる
Ⓐに①を少しずつ加えながら、泡立器でよく混ぜる。

③加熱する
②に卵黄を少しずつ加えて混ぜ**レンジ出力500W**で**約3分**途中2〜3回混ぜながら加熱する。

④仕上げる
③にⒷを加え手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア

作り方
角皿に基本のシュー生地を9個ずつ約7cmの棒状に絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り目を入れてカスタードクリームを詰める。
上に溶かしたチョコレートをスプーンでぬり出来上がり。

パリブレスト

作り方
角皿に基本のシュー生地を直径20cm位のリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド（適量）をはりつけ、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったら、横半分に切りよくさまし、下の部分にカスタードクリームを詰め、さらに泡立てたホイップクリームや好みのフルーツを飾る。

ロールパン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉オーブン	角皿	焼き上げ約20分
〈成形発酵〉オーブン		
〈焼き上げ〉オーブン		

材料（9個分）
- 強力粉……200g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…小さじ1弱
- Ⓐ 砂糖……大さじ3
- Ⓐ 卵……M寸½個
- Ⓐ 塩……小さじ½
- Ⓐ 牛乳（室温のもの）……120mL
- バター（室温にもどしておく）‥25g
- 溶き卵 卵黄……1個分
- 溶き卵 水……小さじ1

作り方

①材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませ、ドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら、混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

②材料をこねる
①にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

③生地のたたきつけ
薄く打ち粉した台に②を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたき、なめらかで弾力のある生地を作る。

④生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

⑤1次発酵させる
④にラップをして角皿にのせ角皿受けにセットする。オーブンを1度押し（予熱なし）**40℃**で**約40～50分**に合わせて発酵させる。

⑥フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる（フィンガーテスト）。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。穴の周囲にしわができ生地がへこむのは発酵のしすぎ。

⑦ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

⑧分割
生地を包丁かスケッパーで9等分（1個約40g）にする。

⑨ベンチタイム
⑧の生地を丸くまとめ、表面がかわかないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

⑩成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばし、幅の広い方からくるくる巻く。

★生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

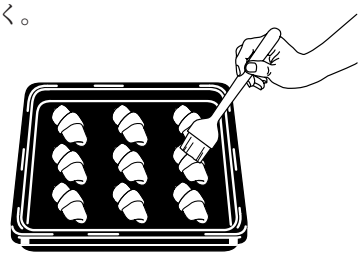
⑪成形発酵（2次発酵）
角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして9個並べ、表面に霧を吹き、角皿受けにセットする。

オーブンを1度押し（予熱なし）**40℃**で**約20～30分**に合わせて加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

★発酵不足の場合は、様子をみながら時間を追加してください。

⑫焼き上げ
成形発酵が終われば生地の表面に溶き卵をなでるようにして薄くぬり、角皿受けにセットする。

オーブンを1度押し（予熱なし）**170℃**で**約20～25分**に合わせて焼く。



こね方のコツ
- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

バリエーション

あんパン

材料（4個分）
- ロールパン生地 ……（49ページ参照）
- あん（かためのもの）……200g
- けしの実 ……小さじ1
- 溶き卵 ……適量

作り方

①ロールパン（49ページ参照）の①～⑦と同じ要領で生地を作る。1次発酵後、ガス抜きをして4等分に切り分ける。

②あんは4等分にして平たい丸型にし、丸くのばした生地であんを包み込む。

③角皿にサラダ油を薄くぬり、②を4個並べて霧を吹く。
ロールパン（49ページ参照）と同じ要領で成形発酵させる。

④発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふる。
角皿受けにセットしロールパンと同じ要領で焼く。

マヨネーズパン

作り方

ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、薄く油を塗った角皿に並べる。ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーン（缶詰）と玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

ソーセージパン

作り方

ベンチタイムの終わったロールパン生地を手で細長くのばす。巻き始めと巻き終わりが下にくるようにして、ソーセージに生地を巻きつける。ロールパンと同様に成形発酵させて焼く。

メロンパン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉オーブン	角皿	焼き上げ約35分
〈成形発酵〉オーブン		
〈焼き上げ〉オーブン		

材料（4個分）
- 強力粉 ……130g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ$\frac{2}{3}$
- Ⓐ
  - 砂糖 ……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 卵 ……M寸$\frac{1}{3}$個
  - 塩 ……小さじ$\frac{1}{3}$
  - 牛乳（室温のもの）……70mL
- バター（室温にもどしておく）……20g
- 皮生地
  - バター ……40g
  - 砂糖 ……35g
  - 卵 ……$\frac{1}{3}$個
  - 薄力粉 ……80g
- 卵白 ……適量
- グラニュー糖 ……適量

作り方

①皮生地を作る

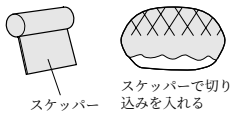
型抜きクッキー（47ページ参照）の①～②と同じ要領で皮生地を作り、4等分して丸め、ラップに包んで冷蔵庫で30分以上休ませる。

②生地を作る

ロールパン（49ページ参照）の①～⑦と同じ要領で生地を作る。生地を4等分して丸め、ふきんをかけて約15分休ませる。

③成形

①の皮生地をめん棒で直径約10cmに伸ばす。②のパン生地を丸め直して皮生地をかぶせ、形を整えて、スケッパーで格子に切り込みを入れる。



卵白を薄くぬって、グラニュー糖を表面にまぶす。

④成形発酵

角皿にサラダ油を薄くぬり、③を4個並べ、角皿受けにセットする。
ロールパン（49ページ参照）と同じ要領で成形発酵させる。

⑤焼く

オーブンを1度押し（予熱なし）**150℃**で**約35～45分**に合わせて焼く。

クリスピーピザ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿	約20分

材料（直径27cmのピザ1枚分）

ピザ生地

- 強力粉……120g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ2/3
- Ⓐ 砂糖……大さじ1/2
- Ⓐ 塩……小さじ1/3
- Ⓐ 牛乳（室温のもの）……80mL
- バター……5g
- ピザソース（市販品）……適量

具

- 玉ねぎ（薄切り）……中1/4個（50g）
- コーンの缶詰（粒状のもの）……30g
- ツナの缶詰……50g
- ウインナー（薄切り）……2個
- トマト（薄切り）……小1/2個
- ピーマン（輪切り）……1個
- ピザ用チーズ……100g
- 塩、こしょう……各少々

作り方

①生地を作る

ロールパン（49ページ参照）の①～⑥と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

②生地をのばす

薄く打ち粉をした台に生地をめん棒で直径27cm位の円にのばし、サラダ油をぬった角皿にのせ、ピッタリと敷く。

③具をのせる

②のふちを少し残しピザソースをぬり、具をのせ軽く塩、こしょうをする。全体にチーズを散らす。

④焼く

③を角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**220℃**で**約20～25分**に合わせて焼く。

お好みの具を使ってバリエーション

〈シーフードピザ〉

玉ねぎ（薄切り）、ベーコン（細切り）、マッシュルームの缶詰（薄切り）、むきえび・いか（皮をむいて輪切り）、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよい。

〈イタリアンピザ〉

生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ（缶詰）、チーズ、黒オリーブの順にのせる。

いちごジャム

材料

- いちご……300g
- Ⓐ 砂糖……120g
- Ⓐ レモン汁……小さじ2
- Ⓐ サラダ油……1～2滴

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約13分

作り方

①いちごを洗う

いちごは塩水できれいに洗い、ヘタを取り、水気をよくふき取る。

②加熱する

深めの耐熱容器に①とⒶを入れ、ふたなしで**レンジ出力500W**で**約13～15分**加熱する。

途中1～2度アクを取ってかき混ぜる。加熱直後はサラリとしているがさめると、とろみがついて固くなる。

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿	約35分

材料（直径21cmのパイ皿1枚分）
パイ生地
- Ⓐ 強力粉……80g
- Ⓐ 薄力粉……120g
- バター（冷やしたバターを7mm角に切る）……160g
- 冷水……¼〜½カップ（50〜100mL）
- りんごの甘煮……右記参照
- 溶き卵 卵黄……1個分
- 溶き卵 水……小さじ1

作り方

①材料を混ぜる
Ⓐを合わせてふるい、バターを加え、指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しずつ加えながら混ぜる。

②冷蔵庫でねかせる
バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにし、ラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

③生地をのばす
のし台に薄く打ち粉をし、②をめん棒で1cm位厚さの長方形にのばす。

④生地を三つ折りにする
③の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。③④を4〜5回繰り返す。

⑤生地を切り分ける
④を½に切り分け、25cm×25cm位にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

⑥型に敷く
パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦空気穴をあける
⑥の底全体にフォークで穴をあける。

⑧りんごの甘煮を詰める
⑦にりんごの甘煮を詰めて、パイのふちに溶き卵をぬる。

⑨残りの生地をのばす
残りの生地を25cm×31cm位の長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

⑩生地をかぶせる
⑧の上に⑨の生地をのせ、余分な生地は切り落とす。

⑪リボンをのせる
ふちに溶き卵をぬり、⑨で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地は飾りつける。

⑫溶き卵をぬる
表面全体に溶き卵をぬる。

⑬焼く
角皿に⑫をのせて角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**210℃**で**約35〜40分**に合わせて焼く。

●りんごの甘煮の作り方

材料（アップルパイ1個分）
- りんご（国光）……4個（正味600g）
- 砂糖……150g
- レモン汁……大さじ1
- シナモン……少々
- コーンスターチ……大さじ½（同量の水で溶く）

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約18分30秒

①りんごの下準備をする
りんごは8等分し、皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにする。

②加熱する
耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れ、ふたをして**レンジ出力500W**で**約16分**加熱する。

③仕上げる
②の汁気を切り、シナモンをふり入れ、コーンスターチを加えて混ぜ、**レンジ出力500W**で**約2分30秒**加熱する。

焼きいも

材料（4本分）
- さつまいも……4本（1本約200g）

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿	約40分

作り方

①角皿に並べる
さつまいもはきれいに洗って水気をふき取り角皿に並べる。

②焼く
①を角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約40分**に合わせて焼く。

カ・ン・タ・ン COOKING!

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い余分な油分をカットして、油で揚げるより低カロリー！

フライ用パン粉の作り方

作り方

①耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

②**レンジ出力500W**で**約3分30秒～4分30秒**きつね色になるまで加熱する。途中3～4回かき混ぜる。

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分30秒

材料（1回分）

- パン粉　50g
- サラダ油　大さじ1

※粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると、一味変わったパン粉になります。

⚠ 注意

時間をかけすぎたりすると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

約128kcal（1個分）

材料（8個分）

- 豚肉（薄切り）　200g
- 塩・こしょう　各少々
- じゃがいも（拍子木切り）　小1個
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - フライ用パン粉　1回分

作り方

①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②じゃがいもは平皿にのせラップをして**5 根菜**で加熱する。
※手動のとき
レンジ出力500W 約1分30秒

③豚肉を広げて塩、こしょうをし、②を2、3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

④角皿にアルミホイルを敷き③を並べて角皿受けにセットする。
自動メニューを押して**9（ヘルシーフライ）**に合わせて焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
250℃　約18～23分
※野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉⑤根菜	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉自動メニュー⑨ヘルシーフライ	角皿	

しいたけのひき肉はさみフライ

約118kcal（1個分）

材料（8個分）

- 生しいたけ　16枚
- Ⓐ
  - 鶏のひき肉　150g
  - 青ねぎ（みじん切り）　½本
  - 酒　大さじ½
  - しょうゆ　小さじ½
  - 塩　少々
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - フライ用パン粉　1回分

作り方

①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②生しいたけは軸ごと切り落とす。ボールにⒶを入れ混ぜ合わせる。

③しいたけの内側に②の具をのせ、もう1枚のしいたけをかぶせる。

④小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

⑤角皿にアルミホイルを敷き④を並べて角皿受けにセットする。
自動メニューを押して**9（ヘルシーフライ）**に合わせ、**仕上り調節**を**強**に合わせて焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
250℃　約21～25分

キー／メニュー	付属品	加熱時間
自動メニュー⑨ヘルシーフライ	角皿	約23分

えびのヘルシーフライ

約77kcal（1尾分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
自動メニュー ⑨ヘルシーフライ	角皿	約17分

作り方

①53ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②えびは尾を残して殻をむき、軽く塩、こしょうをする。

③②のえびの水気をふき取り小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

④角皿にアルミホイルを敷き③を並べて角皿受けにセットする。
自動メニューを押して**9（ヘルシーフライ）**に合わせ **仕上り調節** **弱**に合わせて焼く。

材料（12尾分）

- 大正えび　12尾
- 塩・こしょう　各少々
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - フライ用パン粉　1回分

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
240℃　約15〜19分

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

いつもの料理にひと味工夫！
コーンフレークを使って

約184kcal（1個分）

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉 自動メニュー ⑨ヘルシーフライ	角皿	

作り方

①ささみは観音開きにし、塩、こしょうをする。えびは腹開きにする。さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、**レンジ出力500W**で**約40秒**加熱し、冷水にとってさまし、半分に切る。

②具をささみの幅に切り、ささみの上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。

③角皿にアルミホイルを敷き②を並べて、上からサラダ油をかけて角皿受けにセットする。
自動メニュー を押して**9（ヘルシーフライ）**に合わせ、**仕上り調節** **強**に合わせて焼く。

材料（8個分）

- 鶏ささみ（筋を取る）　8本
- 塩・こしょう　各少々
- えび（殻をむき、背わたを取る）　8尾
- ハム（半分に切る）　4枚
- さやいんげん（すじを取る）　8本
- サラダ油　大さじ1
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - コーンフレーク（くだく）　80g

※手動で焼くとき
オーブン
（予熱なし）
250℃　約21〜25分

バリエーション
コーンフレークの代わりにお茶漬けあられや細かく刻んだアーモンドを使ってもよいでしょう

キスのヘルシー天ぷら

約105kcal（1尾分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
自動メニュー ⑨ヘルシーフライ	角皿	約17分

作り方

①キスに軽く塩、こしょうをする。

②①に小麦粉、溶き卵、パセリを混ぜた天かすの順につける。

③角皿にアルミホイルを敷き②を並べて角皿受けにセットする。
自動メニュー を押して**9（ヘルシーフライ）**に合わせ、**仕上り調節** **弱**に合わせて焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
240℃　約15〜19分

材料（8尾分）

- キス（開いたもの）　8尾（1尾約25g）
- 塩・こしょう　各少々
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - 天かす（細かくくだく）　80g
  - パセリ（みじん切り）　少々

加熱後食品を取り出すときのご注意

- 角皿を傾けないでください。角皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれて、やけどのおそれがあります。
- 庫内や角皿などが熱くなっているため、ご注意ください。

マカロニグラタン

材料（4人分）
- マカロニ ……80g
- サラダ油 ……少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（1cmの角切り）‥100g
  - 大正えび ‥‥‥6尾（約100g）
    （尾、背わた、殻を取り除き半分に切る）
  - 玉ねぎ（薄切り）‥‥½個（100g）
  - マッシュルームの缶詰（スライス）‥1缶（50g）
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……大さじ1（13g）
  - 塩、こしょう……各少々
- ホワイトソース‥‥‥　3カップ分
- ナチュラルチーズ（短冊切り）‥80g

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉⑥グラタン	角皿	

作り方

①マカロニをゆでる

マカロニは57～58ページを参照してゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。

②具の下ごしらえをする

耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして**レンジ出力500W**で**約4分30秒**加熱する。

③ホワイトソースを作る

右記を参照してホワイトソースを作り、②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

④具をあえる

①のマカロニと②を、③のホワイトソースの半量であえる。

⑤グラタン皿に入れる

薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に④を4等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

⑥焼く

角皿に⑤をのせ角皿受けにセットする。**6グラタン**で焼く。

- 手動で焼くとき
  オーブン（予熱なし）250℃　約20～25分

※冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（2皿）を焼くときは**オーブン**（予熱なし）**250℃**で**約25分**焼きます。

注 プラスチック容器のものは焼くことができません。

コツ
- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、レンジ出力500Wであたためてから焼きます。
- 焼き足りないときは、オーブン（予熱なし）250℃で様子をみながら焼いてください。

●ホワイトソースの作り方

材料＼分量	1カップ分	2カップ分	3カップ分
薄力粉	15ｇ	30ｇ	50ｇ
バター	15ｇ	30ｇ	50ｇ
牛乳（カップ）	1	2	3
塩、こしょう	少々	少々	少々
❶ バターと薄力粉を入れて レンジ出力500W	約1分30秒	約2分	約2分20秒
❷ 牛乳を加えて レンジ出力500W	約3～4分	約6～7分	約9分

❶耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ出力500W**でバターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷つぎに牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせ**レンジ出力500W**で途中2～3回かき混ぜながら加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。

なすとトマトのグラタン

材料（4人分）
- なす（5mm厚さに切る）……4個
- サラダ油 ……大さじ½
- 塩、こしょう……各少々
- トマト（5mm厚さの輪切り）‥‥2個
- ミートソース（缶詰）……150g
- ナチュラルチーズ（短冊切り）
  ……100g
- 粉チーズ……大さじ2
- 溶かしバター ……大さじ1

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑥グラタン	角皿	約22分

作り方

①なすの下ごしらえをする

なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色をつけて、塩、こしょうをする。

②器に入れる

大きめのグラタン皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけ、溶かしバターをかける。

③焼く

角皿に②をのせて角皿受けにセットする。**6グラタン**で**仕上り調節弱**に合わせて焼く。

- 手動で焼くとき
  オーブン（予熱なし）230℃　約20～25分

ハンバーグ

材料（4人分）
- 玉ねぎ（みじん切り）
  ……1個（150g）
- バター ……大さじ1/2
- Ⓐ
  - 牛ひき肉……300g
  - パン粉……2/3カップ（30g）
    （牛乳大さじ2で湿らせる）
  - 卵 ……1個
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - 塩、こしょう ……各少々
  - ナツメグ ……少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約20分
〈焼き上げ〉 オーブン	角皿	

作り方

①玉ねぎを炒める

耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**レンジ出力500W**で**約4分**加熱し、さます。

②材料を混ぜ合わせる

①とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。

③形をととのえる

手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、サラダ油を薄くぬった角皿にのせる。

④焼く

③を角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約20～25分**に合わせて焼く。

魚のホイル焼き

材料（4人分）
- 白身魚
  ……4切れ（1切れ70～80g）
- Ⓐ
  - 塩、こしょう ……各少々
  - レモン汁 ……少々
  - 白ワイン……大さじ2
- 大正えび（殻をつけたまま背わたを取る）……4尾
- 生しいたけ……中4枚
- レモン（輪切り）……4枚
- みつ葉（4cm長さに切る）……適量
- バター ……少々
- アルミホイル（25cm角）……4枚

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿	約17分

作り方

①魚に下味をつける

魚にⒶをふりかけて、しばらくおく。

②アルミホイルで包む

アルミホイルに①を置き、えび、生しいたけ、レモン、みつ葉、バターの順にのせてぴっちり包む。

③焼く

角皿に②をのせ、角皿受けにセットし**オーブン**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約17～20分**に合わせて焼く。

とりの照り焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	角皿	約16分

材料（4人分）
- 鶏もも肉……2枚（1枚250g）
- たれ
  - しょうゆ……大さじ4
  - みりん ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - サラダ油 ……大さじ1

作り方

①下ごしらえをする

鶏肉は皮をフォークなどで数ヶ所つついておく。

②たれにつけ込む

底の平らな容器にたれを合わせて①を30分ほどつけ込み、途中ときどき上下を返す。

③焼く

角皿にアルミホイルを敷き②を皮を上にしてのせ、角皿受けにセットする。

オーブンを3度押し**（グリル）**で**約16～20分**に合わせて焼く。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

10-1 標準コース

- ゆで時間が7〜12分のパスタ類
- 太さが約1.6〜1.9mmのスパゲッティ
  ☆1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

スパゲッティ

マカロニ・ペンネなど

10-2 早ゆでコース

- ゆで時間が3〜6分のパスタ類
- 太さが約1.5mm以下のスパゲッティ
- 早ゆでタイプのパスタ
  （サラダ用極細タイプ
  メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）

スパゲッティ

マカロニ・ペンネなど

●パスタを主食とする場合
分量（1〜2人分）

50〜200gまで加熱できます。
パスタが50〜130gのときは
水量500mL、130g以上のときは
水量800mLにします。

分　量	1回分（1人分）	2回分（2人分）
パスタ	100g	200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ$\frac{1}{2}$	小さじ$\frac{2}{3}$

●サラダやスープなどに使う場合
マカロニなど
分量（1〜2人分）

50〜100gまで加熱できます。

分　量	1回分
パスタ	80g
水	500mL
塩	小さじ$\frac{1}{2}$

使用する容器

耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器（耐熱温度120℃以上）を使います。

- 縦 約110×横 約270×深さ 約60mm位の大きさが適当です。
  この位の容器がないときは、水量が容器に対して$\frac{1}{2}$以下になる位のものを使用してください。

※底が平らでないもの（ボールなど）は使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

コツ

- 固さはお好みにより仕上り調節で加減できます。また、ゆでた後の調理方法に合わせて使い分けてください。
- スパゲッティがそのままの長さで容器に入らないときは、折って入れます。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。また、めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。
  とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザーニア）の加熱はさけてください。

メモ

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）を**お好み温度**で手軽にあたためることができます。耐熱容器にソースを移しかえて入れ、ラップをして約85〜90℃に合わせて加熱します。（30ページ参照）

加熱のしかた

キー／メニュー	付属品	加熱時間
自動メニュー ⑩パスタ	なし	約16分

①深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて、**ふたやラップをせずに**庫内の中央に置く。
自動メニューを押して**10（パスタ）**に合わせて加熱する。

※パッケージのゆで時間を見て、58ページの表に従ってコースおよび仕上り調節を合わせる。

②加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。
※ 少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

③器に盛り、お好みのソースを加えて混ぜる。

スパゲッティ

1.8〜1.9mm
クリーム系やミートソースなど重いソースがおすすめ。
どのソースにも合いやすい使いやすいパスタです。

1.5〜1.7mm
あっさり系のソースがおすすめ。

1.5mm以下
スープやサラダに合う極細タイプ。

マカロニ・ペンネ

マカロニ
サラダ・グラタンに。

ペンネ
トマトソースであえるのがおすすめ。

コースと仕上り調節

●パッケージに表示されている**ゆで時間**を見て、それぞれのコースおよび仕上り調節に合わせます。(下表参照)
●下表は目安です。また、メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

10−1 標準コース

パッケージゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
12分以上					●
12分				●	
10〜11分			●		
8〜9分		●			
7分	●				

10−2 早ゆでコース

パッケージゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
6分					●
5分	太さ1.4mmのもの→			●	
			●	←特別製法の早ゆでタイプ	
4分		●			
3分	●				

バリエーション

パスタ以外に乾めん(うどん・そば など)も加熱できます。

ミートソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約10分30秒

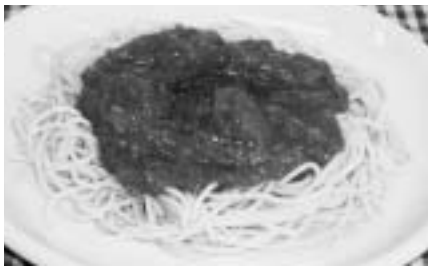
材料(1人分)
- 牛ひき肉……50g
- 玉ねぎのみじん切り……50g
- にんにくのみじん切り……小さじ1
- バター……20g
- 小麦粉……大さじ1
- Ⓐ スープ……1/4カップ(50mL)
  赤ワイン……大さじ1
- Ⓑ トマトの水煮(缶詰)……1/2缶
  トマトケチャップ…大さじ1/2
  砂糖……小さじ1
- ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……少々
- ナツメグ……少々

作り方

①耐熱容器に牛ひき肉と玉ねぎ、にんにくのみじん切りを入れて **レンジ出力500W** で**約1分30秒**加熱する。

②フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね色になるまで炒め、Ⓐを加えて混ぜる。

③①に②とⒷを入れ、ローリエを加えてラップする。**レンジ出力500W** で**約9〜11分**加熱する。途中2〜3回かき混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで味を整える。



トマトソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分30秒

材料(1人分)
- 玉ねぎのみじん切り……大さじ2
- にんにくのみじん切り……小さじ1
- オリーブ油……小さじ1
- トマトの水煮(缶詰)……1/2缶
- 固形スープの素……1/2個
- 塩、こしょう……少々
- オレガノまたはバジル……適量

作り方

①耐熱容器に玉ねぎとにんにくのみじん切りを入れ、オリーブ油を加えてラップし、**レンジ出力500W** で**約1分30秒**加熱する。

②①の熱いうちにトマトの水煮を缶汁ごと加え、ざっとつぶしスープの素を加える。ラップはせずに、**レンジ出力500W** で**約5〜6分**加熱する。途中2〜3回かき混ぜ、塩、こしょう、オレガノを加え、味を整える。

クリームソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約9分

材料(1人分)
- Ⓐ えび(1口大に切る)……3尾
  マッシュルームの缶詰…1/2缶
  玉ねぎのみじん切り…大さじ2
- バター……大さじ1
- Ⓑ スープ……1/4カップ(50mL)
  ホワイトソースの缶詰…1/2缶
  牛乳……50mL
- 塩、こしょう……少々

作り方

①耐熱容器にⒶとバターを入れてラップをし、**レンジ出力500W** で**約2分**加熱する。

②①にⒷを加えて溶きのばし、ラップはせずに**レンジ出力500W** で**約7〜9分**加熱する。
途中2〜3回かき混ぜ、塩、こしょうを加えて混ぜる。

野菜カレー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	500W　約10分 ↓ 200W　約40分

材料（4人分）
- かぼちゃ（7〜8mmのいちょう切り）……150g
- じゃがいも（7〜8mmのいちょう切り）……1個（150g）
- なす（小さめの乱切り）‥1個（80g）
- にんじん（小さめの乱切り）……中1/2本（100g）
- 完熟トマト（2cmの角切り）……中1個（200g）
- ピーマン（角切り）……2個
- 玉ねぎ（みじん切り）‥1個（200g）
- ベーコン（1cm幅に切る）‥2枚
- バター……大さじ3
- Ⓐ 市販の固形カレールウ……小1箱（約120g）
  水……2 1/2カップ
- Ⓑ 牛乳……1/4カップ
  淡口しょうゆ……大さじ1

作り方

①具を炒める

フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、次に野菜を固いものから順に入れて炒める。

②ルウを溶かす

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして**レンジ出力500W**で**約10分**加熱し、混ぜる。

③煮込む

②に①とⒷを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。
レンジ出力500Wで**約10分**加熱し、さらに**レンジ出力200W**で**約40分**加熱し全体を混ぜ合わせる。

肉じゃが

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	500W 約14分 ↓ 200W 約50分

材料（4人分）
- 牛薄切り肉……200g
- じゃがいも……大2個（約500g）
- 玉ねぎ……中1個（約200g）
- Ⓐ 水……1 1/2カップ（300mL）
  砂糖……大さじ3
  しょうゆ……60mL
  酒……大さじ1
  みりん……大さじ1

作り方

①材料を切る

牛肉は3〜4cm幅に切る。
じゃがいもは4つ切りに、玉ねぎは6つのくし形に切る。

②加熱する

耐熱容器に①とⒶを入れて落としぶたをしてさらにふたをし、**レンジ出力500W**で**約14分**加熱し、さらに**レンジ出力200W**で**約50分**加熱する。

なすの中華風和えもの

キー/メニュー	付属品	加熱時間
④葉・果菜	なし	約4分

材料（4人分）
- なす……4個（300g）
- 中華たれ
  青ねぎ（みじん切り）……1/2本
  赤唐辛子（小口切り）……1/2本
  しょうゆ……大さじ1 1/2
  酢、ごま油……各小さじ2

作り方

①下ごしらえをする

なすはへたを落として縦半分に切り、さらに斜めの細切りにし、塩水につける。

②加熱する

①の水気を切ってラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ**4葉・果菜**で加熱する。

- 手動のとき
  レンジ出力500W　約4分〜4分30秒

③たれを作る

中華たれの材料を合わせて、なすにふりかける。

茶わん蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	調理 約40分
〈調理〉 オーブン	角皿	

材料（4人分）

- 卵……3個
- Ⓐ
  - だし汁……2¼カップ（450mL）
  - 塩、淡口しょうゆ……各小さじ1弱
  - みりん……小さじ½
- 鶏ささみ……80g
- 酒、しょうゆ、砂糖……各少々
- えび（尾を残して殻をむく）……4尾
- 干ししいたけ（もどして切る）……2枚
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん……8粒
- みつ葉……少々

作り方

①下ごしらえをする

ささみは、すじを取り一口大に切り、耐熱容器に入れて酒、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、ラップをする。**レンジ出力500W**で**約2分**加熱する。

②卵液を作る

卵とⒶの材料を混ぜ合わせ裏ごしをする。

③器に入れてふたをする

蒸し茶わんに①と他の材料（みつ葉を除く）を入れ、②を8分目ほど入れて共ぶたをする。

④加熱する

③を角皿の中央に寄せて置き角皿受けにセットし、**オーブン**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約40〜50分**に合わせて加熱する。できあがれば、みつ葉をのせて、庫内で約5分蒸らす。

ご注意

ヒーターの熱で角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

メモ

- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温で。
  卵液は常温（約20〜25℃）の状態から加熱します。
  卵液の温度が低いときは、加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

あさりの酒蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料（4人分）

- あさり……600g
- きざみねぎ……1本分
- Ⓐ
  - バター……大さじ2（26g）
  - 酒……大さじ2
  - こしょう……少々

作り方

①下ごしらえをする

あさりは塩水につけ砂をはかせてきれいに洗う。

②加熱する

耐熱容器に①を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし**レンジ出力500W**で**約7〜8分**加熱する。途中1〜2回かき混ぜる。

バリエーション

あさりのワイン蒸し

- 酒のかわりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。
  この場合、にんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

ベーコン巻き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分30秒

材料（8個分）

- ベーコン……4枚
- えび（背わたを取り、尾を残して殻をむく）……8尾（120g）
- 塩、こしょう……各少々
- 白ワイン……小さじ1

作り方

①下ごしらえをする

えびに塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。ベーコンは半分に切り、えびに巻いてようじで止め、平皿にのせる。

②加熱する

ふたなしで**レンジ出力500W**で**約3分30秒〜4分**加熱する。
（えびが赤くなるまで加熱）

※ししとうがらし8個、えのきだけ100g（8等分する）、ゆでたグリーンアスパラガス8本も、えびと同様に加熱する。

ごはん

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	500W 約11分 ↓ 200W 約20分

材料（4人分）
- 米 ……2カップ（約320g）
- 水 ……約480mL

作り方

①米を水につける

米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れ、約30分～1時間つけておく。

②加熱する

①にふたをし**レンジ出力500W**で**約11分**加熱し、さらに**レンジ出力200W**で**約20分**加熱する。

③蒸らす

加熱が終われば、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけ10分ほど蒸らす。
※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

コツ
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3カップまで炊けます。

米	1カップ（160g）	3カップ（480g）
水	240mL（cc）	700mL（cc）
加熱時間	レンジ出力500W 約6分 レンジ出力200W 約15分	レンジ出力500W 約14分 レンジ出力200W 約30分

赤飯

材料（4人分）
- もち米……2カップ（320g）
- あずき ……40g
- あずきのゆで汁 ……1 3/5カップ（320mL）
- ごま塩 ……少々

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

作り方

①あずきをゆでる

鍋にあずきとたっぷりの水を入れ、沸とうするまでゆで、そのゆで汁を捨て、再び3カップの水を加えて皮が破れないようにゆでる。ゆで汁は残しておく。

②もち米を洗ってつける

もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器にゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

③加熱する

②に①のあずきを加えふたをして、**レンジ出力500W**で**約12分**加熱し、混ぜ合わせる。
さらに**レンジ出力500W**で**約3分**加熱する。
炊き上がれば軽く混ぜ、乾いたふきんをかぶせ約5分蒸らしてごま塩をふる。

トースト

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	 角皿	約11分30秒

材料
- 食パン ……1～2枚（6枚切り）

パンの置き方

（1枚）　（2枚）

作り方

①パンを並べる

食パンを角皿に左図のように並べ、角皿受けにセットする。

②焼く（2枚のとき）

オーブンを1度押し（予熱なし）**250℃**に合わせ**約7～8分**焼く。裏返してさらに**約4分30秒**焼く。
- 1枚のとき

表 **約6分30秒～7分**　裏 **約4分～4分30秒**

アフターサービスについて

保証書　外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ２年間です。
●一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●39～41ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

●お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。

補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	500W・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	950W／1,350W（50／60Hz・高周波出力500W時）
オーブン加熱	消費電力	1,280W（ヒーター1,250W）
	温度調節範囲	30℃・40℃（発酵）、100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。
グリル加熱	消費電力	1,280W（ヒーター1,250W）
共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	（幅）490×（奥行）383×（高さ）320mm
	庫内寸法（有効）	（幅）307×（奥行）329×（高さ）209mm
	質量（重さ）	16.5kg

※電源オートオフ機能が働き、表示部の表示が消えているときの待機時消費電力は約2.5Wです。（50 / 60Hz）

愛情点検　★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★

こんな症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- スタートしても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 運転中に異常な音がする。
- 異常な臭いがしたり煙が出る。
- 電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

→ 使用中止

故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

◆総合相談窓口　受付時間　月曜日～金曜日（祝日および当社の休日を除く）9:00～12:00　13:00～17:00

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

- 北海道地区　電話　札幌　（011）290-1522
- 東北地区　電話　仙台　（022）714-6137
- 関東地区　電話　東京　（03）3815-1111
- 中部・北陸地区　電話　名古屋（052）533-5245
- 近畿・四国地区　電話　大阪（06）6994-9570
- 中国地区　電話　広島（082）544-6036
- 九州・沖縄地区　電話　福岡（092）263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

- 東京お客さまセンター　FAX　（03）5803-3699　〒113-8434　東京都文京区本郷3-10-15
- 大阪お客さまセンター　FAX　（06）6994-9510　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5

◆修理相談窓口　受付時間　月曜日～土曜日（祝日および当社の休日を除く）9:00～12:00　13:00～17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。

三洋電機サービス株式会社

- 北海道支店　電話（011）831-9200
- 東北支店　電話（022）382-5616
- 関東支店　電話（048）443-9111
- 新潟サービスセンター　電話（025）285-2431
- 中部支店　電話（0586）71-6960
- 近畿支店　電話（06）6993-2251
- 中国支店　電話（082）293-6511
- 四国サービスセンター　電話（087）843-1840
- 九州支店　電話（092）924-3434
- 沖縄三洋販売㈱サービス部　電話（098）878-3411

「お客さまご相談窓口」の詳細は、別紙の一覧表をごらんください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-FR4
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　　）　－

住所・電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

三洋電機株式会社

ホーム・アプライアンスカンパニー
電化事業部
〒520-2198　滋賀県大津市瀬田1-1-1
電話　（077）543-5601